

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

ÖLÜM KAYGISININ YORDAYICILARI OLARAK
BENLİK SAYGISI, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE
PSİKOLOJİK KATILIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice Bürde GÜRBÜZ

İstanbul

Nisan - 2022

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

ÖLÜM KAYGISININ YORDAYICILARI OLARAK
BENLİK SAYGISI, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE
PSİKOLOJİK KATILIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hatice Bürde GÜRBÜZ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Nisan - 2022

TEZ ONAYI

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

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

(imza)

Üye

Doç. Dr. Ahmet ÖZTÜRK

(imza)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

(imza)

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

İmza

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “Ölüm Kaygısının Yordayıcıları Olarak Benlik Saygısı, Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılık” 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.

Hatice Bürde GÜRBÜZ

ÖN SÖZ

Değerli danışman hocam Dr. Volkan Koç'a bu tez çalışmasının bütün aşamalarında verdiği emek, özen, ilgi ve desteği için teşekkür ederim. Değerli hocam Dr. Yusuf Bilge'ye bana inandığı, güvendiği ve her zaman desteklediği için teşekkürlerimi sunarım.

Eleştirel düşünmeye ve araştırmaya teşvik eden tutumları, akademik disiplin ve meslek ahlakı ile benim için yaşayan bir örnek olan kıymetli babam Prof. Dr. Yusuf Küçükdağ'a, manevi desteğini her zaman arkamda hissettiğim sevgili annem Ayşe Küçükdağ'a emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Son olarak, yüksek lisans yolculuğumda bana eşlik eden minik yol arkadaşım, canım kızım Zeynep'e ve daima sevgi, ilgi ve desteğiyle bana güç veren kıymetli eşim Mustafa Gürbüz'e çok teşekkür ederim.

ÖZET

**ÖLÜM KAYGISININ YORDAYICILARI OLARAK BENLİK
SAYGISI, REDDEDİLME DUYARLILIĞI VE PSİKOLOJİK
KATILIK**

Hatice Bürde GÜRBÜZ

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Nisan-2022, 102 + xiii Sayfa

Bu tez çalışmasında benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın ölüm kaygısını yordama düzeyi ve benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın seri aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Türkiye’deki farklı bölüm ve üniversitelerde öğrenim gören 414 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Psikolojik katılım için Kabul ve Eylem Formu-2, reddedilme duyarlılığı için Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, benlik saygısı için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve ölüm kaygısı için Ölüm Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılım ve ölüm kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği değerlendirilmiştir. Bu analiz sonucunda, benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılım ve ölüm kaygısı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın ölüm kaygısını yordama düzeylerini değerlendirmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İlk adıma benlik saygısı, ikinci adıma reddedilme duyarlılığı, üçüncü adıma ise psikolojik katılım yerleştirilmiştir. Benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılım birlikte ölüm kaygısına ait varyansın %13’ünü açıklamaktadır ve üç değişkenin birlikte yer aldığı modelde sadece psikolojik katılım anlamlı bir katkı sağlamaktadır. Benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın aracılığını değerlendirmek için seri aracılık analizi yapılmıştır. Sonuçlar, benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik

katılığın birlikte seri aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi ve aracılık analizi birlikte değerlendirildiğinde benlik saygısının doğrudan ölüm kaygısını açıklamaktan ziyade reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığı artırarak ölüm kaygısını ortaya çıkartıyor olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar alanyazınla birlikte tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Ölüm Kaygısı, Psikolojik Katılık, Benlik Saygısı, Reddedilme Duyarlılığı



ABSTRACT

**SELF-ESTEEM, REJECTION SENSITIVITY AND
PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY AS PREDICTORS OF
DEATH ANXIETY**

Hatice Bürde GÜRBÜZ

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

April-2022, 102 + xiii Pages

In this thesis, the predictive levels of self-esteem, rejection sensitivity and psychological inflexibility on the death anxiety and the serial mediating effects of rejection sensitivity and psychological inflexibility on the relationship between self-esteem and death anxiety were investigated. The sample of the study consists of 414 students studying at different departments and universities in Turkey. Acceptance and Action Questionnaire-II for psychological inflexibility, Rejection Sensitivity Questionnaire for rejection sensitivity, Social Comparison Scale for self-esteem and Turkish Death Anxiety Scale for death anxiety were used. The relationships between self-esteem, rejection sensitivity, psychological inflexibility and death anxiety were evaluated using the Pearson's Product Moment Correlation technique. As a result of this analysis, significant relationships were found between self-esteem, rejection sensitivity, psychological inflexibility and death anxiety. Hierarchical Regression Analysis was conducted to evaluate the predictive levels of self-esteem, rejection sensitivity and psychological inflexibility for the death anxiety. Self-esteem was placed in the first step, rejection sensitivity in the second step, and psychological inflexibility in the third step. Self-esteem, rejection sensitivity and psychological inflexibility together explain 13% of the variance of death anxiety, and only psychological inflexibility makes a significant contribution in the model in which all three variables are included. Serial Mediation Analysis was conducted to evaluate the mediation of rejection sensitivity and psychological inflexibility in the relationship between self-esteem and death anxiety. The results showed that rejection sensitivity

and psychological inflexibility together have a serial mediating role in the relationship between self-esteem and death anxiety. When regression analysis and mediation analysis were evaluated together, it was concluded that self-esteem might reveal death anxiety by increasing rejection sensitivity and psychological inflexibility rather than directly explaining death anxiety. The results are discussed with the literature.

Keywords: Death Anxiety, Psychological Inflexibility, Self-esteem, Rejection Sensitivity



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR	xiii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ.....	3
1.1.1. Psikolojik Katılık Modeli	5
1.1.1.1. Bilişsel Birleşme.....	6
1.1.1.2. Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı veya An ile Temasın Kaybolması.....	7
1.1.1.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma	7
1.1.1.4. Değerlerden Uzaklaşma.....	8
1.1.1.5. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsel Davranışlar	8
1.1.1.6. Yaşantısal Kaçınma	9
1.2. REDDEDİLME.....	11
1.2.1. Reddedilme ve Psikolojik Dışlanma	12
1.2.2. Psikolojik Dışlanma Paradigmaları	13
1.2.2.1. Yalnız Yaşam Paradigması.....	13
1.2.2.2. Tanışma Paradigması.....	14
1.2.2.3. Top Atma Paradigması.	14
1.2.2.4. Sanal Top Paradigması	15
1.2.3. Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar.....	16

1.2.3.1. Ait Olma İhtiyacı	16
1.2.3.2. Benlik Değeri İhtiyacı.....	17
1.2.3.3. Kontrol İhtiyacı.....	17
1.2.3.4. Anlamlı Varoluş İhtiyacı	18
1.2.4. Reddedilme Duyarlılığı	18
1.3. BENLİK SAYGISI	20
1.4. ÖLÜM.....	22
1.4.1. Ölüm Kaygısı	23
1.4.1.1. Ölüm Kaygısını Açıklayan Yaklaşım ve Kuramlar	24
1.4.1.1.1. Psikodinamik Kuram	24
1.4.1.1.2. Varoluşçu Yaklaşım	25
1.4.1.1.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	26
1.4.1.1.4. Dehşet Yönetimi Kuramı.....	27
1.4.1.1.4.1. Ölümlülük Belirginliği Hipotezi.....	29
1.4.1.1.4.2. Kaygıdan Korunma Hipotezi.....	29
1.4.1.1.4.3. Ölüm Düşüncelerinin Ulaşılabilirliği Hipotezi	30
1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	30
İKİNCİ BÖLÜM: YÖNTEM	33
2.1. Örneklem.....	33
2.2. Veri Toplama Araçları	36
2.2.1. Demografik Bilgi Formu.....	36
2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	36
2.2.3. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği	36
2.2.4. Ölüm Kaygısı Ölçeği	37
2.2.5. Kabul ve Eylem Formu.....	38
2.3. İşlem.....	38
2.4. Analiz.....	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMA BULGULARI	40
3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları	40
3.2. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	40
3.3. Temel Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları	42

3.4. Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	44
3.5. Benlik Saygısı ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılığın Seri Aracı Rolünün İncelenmesi.....	46
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME.....	51
4.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasıyla İlgili Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi.....	51
4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonların Değerlendirilmesi	53
4.3. Ölüm Kaygısının Yordanmasıyla İlgili Analizin Değerlendirilmesi	55
4.4. Aracılık Analizinin Değerlendirilmesi.....	57
4.5. Sonuç.....	60
4.6. Kısıtlılıklar ve Öneriler	62
KAYNAKÇA	64
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ.....	101

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Demografik Bilgiler.....	34
Tablo 2.2: Katılımcılara Ait Öğrenim Bilgileri	35
Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Bulguları.....	40
Tablo 3.2: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	41
Tablo 3.3: Korelasyon Analizi Sonuçları.....	43
Tablo 3.4: Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu.....	45
Tablo 3.5: Benlik Saygısının Reddedilme Duyarlılığını Yordama Etkisi.....	48
Tablo 3.6: Benlik Saygısı ve Reddedilme Duyarlılığının Psikolojik Katılığı Yordama Etkisi.....	48
Tablo 3.7: Benlik Saygısı ve Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılığın Ölüm Kaygısını Yordama Etkisi	49
Tablo 3.8: Seri Aracılık Etkisine Ait Bootstrap Sonuçları.....	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Psikolojik Esneklik Modeli.....	6
Şekil 1.2: Psikolojik Katılık Modeli.....	10
Şekil 1.3: Reddedilme Duyarlılığı Modeli	19
Şekil 1.4: Dehşet Yönetimi Kuramı'nın Şematik Açıklaması	28
Şekil 3.1: Seri Aracılık Modeli	46
Şekil 3.2: Benlik Saygısı ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılığın Seri Aracılık Etkisi	47



KISALTMALAR

ACT	: Acceptance and Commitment Therapy
Akt	: Aktaran
bkz	: Bakınız
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
SPSS	: Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi
ve ark.	: ve arkadaşları
vb.	: ve benzeri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Mevcut tez çalışmasında, benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık düzeylerinin ölüm kaygısını yordayıp yordamadığı ve benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın seri aracılık rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Ölüm, insanın kaçınılmaz bir son olarak deneyimlediği ve asırlardır anlamlandırmak için çabaladığı bir kavramdır. Ölüm kaygısı, dünyada özellikle Covid-19 pandemi süreci ile tekrar gündeme gelen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yalom (2008) yaşam döngüsünün bir parçası olarak ölüm kaygısının zaman zaman artışa ve azalışa geçtiğini ifade etmekte ve insanda nedeni belli olmayan bütün kaygıların temelini ölüm kaygısı olduğunu belirtmektedir. Ölümlü olduğumuza dair bu farkındalığın ortaya çıkardığı acıyı hafifletmek için ise insanın çeşitli yollar denediğini; ancak tüm bu çabaya rağmen ölüm kaygısını farklı şekillerde deneyimleneceğini vurgulamaktadır. Bundan dolayı, insanın ölümlülüğü ile yüzleşmesinin hayatına daha anlamlı ve şefkatli bir pencereden bakmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Ölüm, insanın hayatında kaçmak istese de var olan acı deneyimlerden biridir. Acı ise aslında insan olmanın kaçınılmaz bir parçasıdır (Hayes ve ark., 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) yaklaşımına göre, insanın acı veren zorlayıcı içsel yaşantısından kaçmak için mücadele etmesi uzun vadede faydasız bir çabadır (Yavuz, 2015). ACT acı veren bu içsel yaşantılardan biri olan ölüm kaygısını ortadan kaldırmaya çalışmaz. Daha çok insanların değerleri doğrultusunda yaşamak için attığı adımlara odaklanır. Bundan dolayı, insanın acı da olsa içsel yaşantılarına farkındalık ve kabul ile yaklaşması, anlamlı bir hayat yolculuğunun kapısını aralayacaktır. Yalom (2008) tarafından ölüm kaygısının daha anlamlı bir hayat inşa etmedeki rolüne dair varsayım, ACT'in insan olmanın doğasındaki acı deneyimlere alan açarak anlamlı bir hayat yaşama vurgusu ile uyumlu görünmektedir.

Greenberg, Pyszczynski ve Solomon (1986), Dehşet Yönetimi Kuramı ile insanın ölüm karşısında deneyimlediği kaygıya benlik saygısının ve kültürel dünya görüşünün tampon görevi üstlendiğini ileri sürmektedir. Bu kurama göre, insana gerçek ya da

sembolik düzeyde ölümsüzlük imkanı sağlayan kültürel dünya görüşü, insanın ölümlülük bilgisi karşısında yaşadığı dehşet için bir baş etme yoludur (Koç ve Kafa, 2019). Bu ölümlülüğün farkında oluşu, insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliğidir. Bundan dolayı, ölümlülükten kaçabileceği güvenli bir liman olarak kültürel dünya görüşüne sığınır. Kültür zaman içinde bir değer kaynağına dönüşür ve insan benlik değeri ihtiyacını içinde var olduğu toplum ya da kültürden karşılamaya çalışır (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986). Bu kurama göre, benlik saygısına sahip olmanın ölüm kaygısı için koruyucu bir görevi vardır (Koç ve Kafa, 2019).

Harris (2021) benlik saygısını insanın nasıl biri olduğuna dair kendisiyle ilgili düşünceleri olarak açıklamaktadır. Ancak, bu düşüncelerin bir gerçekliği yansıtmak yerine kanı olduğunu vurgular. Benliğe dair olumlu kanılar aslında sarsılmaya açıktır ve olumsuz kanıları da içinde barındırır. Düşük benlik saygısına sahip olmak insanın kötü hissetmesine yol açarken, yüksek benlik saygısına sahip olmak bunu kaybetmemek için sürekli çabalamayı gerektirecektir. ACT yaklaşımına göre, benlik saygısına sahip olmak için sürekli mücadele halinde olmak insanın değerli bir yaşam sürdürmesine ket vurabilir. Ancak, insan bu mücadeleyi bıraktığında kendini kabul için bir kapı aralanacaktır. Çünkü insan benliğine dair bir görüntüden, anıdan ya da düşünceden ibaret değildir. Önemli olan insan için değerli olan bir istikamet üzerinde ilerlemek ve değerler ile uyumlu eylemlerde bulunmaktır (Harris, 2021).

Dehşet Yönetimi Kuramı'nda ise kültürel dünya görüşü üzerinden karşılanan bir benlik kavramı dikkat çekmektedir. Bundan dolayı, içinde bulunduğu toplumun kabulü ve kültürel dünya görüşüne uyum göstermesiyle insanın elde edeceği benlik değerinin diğerleri tarafından reddedilmesi durumunda sarsılması muhtemeldir. Case ve Williams (2004), diğerleri tarafından reddedilme, dışlanma ya da yok sayılması durumunda insanın benlik saygısı ve anlamlı varoluş gibi bazı temel ihtiyaçlarının tehdit edildiğini ileri sürmektedir. Reddedilme aslında insana kendisi var olmasaydı hayatın nasıl olacağına dair bir deneyim yaşatmaktadır. Bir diğer ifadeyle, diğerleri tarafından reddedilme ile insan "sosyal ölüm" deneyimleyecektir. Bu durum, reddedilmeye duyarlı bireylerin daha çok ölüm kaygısı yaşayacağına dair bir varsayımı akla getirmektedir.

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin diğerleri tarafından reddedilme beklentisi, buna hazırlıklı olmak için reddedilmeye dair ipuçlarını hemen algılaması ve reddedilme durumuna yoğun bir şekilde tepki vermesi olarak açıklanabilir (Romero-Canyas ve

ark., 2010). Bireylerin savunucu motivasyonel bir içsel cevap olarak reddedilmeye karşı duyarlılık geliştirdiğini söylemek mümkündür (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Yani, reddedilme işaretleri bireyler tarafından otomatik bir şekilde algılanarak benliğin korunması amaçlanmaktadır. Bu noktada, benlik saygısı ve anlamlı varoluş ihtiyaçlarına yönelik olası tehditlerde reddedilme duyarlılığı bir alarm mekanizması olarak devreye giriyor olabilir. Yani benlik saygısı yüksekse reddedilme duyarlılığının düşük olması beklenirken, reddedilme duyarlılığı yüksekse anlamlı varoluş ve benlik saygısı ihtiyaçlarının tehdit edildiği söylenebilir. Bunun sonucunda ise bireylerin ölüm kaygısında bir artış olacağı akla gelmektedir. Diğer yandan, psikolojik katılık da bu mekanizmanın işleyişinde önemli bir role sahip olabilir.

ACT yaklaşımı benlik saygısına perspektif alabilen bağlamsal bir benlik anlayışı ile yaklaşmaktadır. Yani benlik ile ilgili olumsuz düşünce, görüntü ya da anı tetiklendiğinde acı veren bu deneyime psikolojik esneklik ve kabul ile alan açarak değerlerle uyumlu eylemlere odaklanmanın önemini vurgulamaktadır (Harris, 2021). Psikolojik esnekliği artıracak becerilerin ise acı deneyimlere karşı sağlıklı baş etme yolları olduğu düşünülebilir. Mevcut çalışma kapsamında reddedilme, benliğe yönelik tehditler ya da ölümlülük gibi hayatın birer parçası olan acı deneyimler ACT çerçevesinde yeniden değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bu bölümde öncelikle ACT'in Psikolojik Katılık Modeli, reddedilme, benlik saygısı ve ölüm kaygısına dair bilgiler aktarılacak olup bu konularla ilgili mevcut alanyazından bahsedilecektir. Giriş bölümünün sonunda ise araştırmanın soruları paylaşılacaktır.

1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi, üçüncü dalga bilişsel ve davranışçı psikoterapi yaklaşımlarından biridir (Hayes, 2004). ACT, a-c-t gibi kodlanarak değil "ekt" (İngilizce hareket et) şeklinde okunmaktadır (Harris, 2021). Bu kısaltma ile ACT yaklaşımında önemli bir yere sahip olan eylem ve harekete geçme vurgusu yapılmaktadır (Kul ve Türk, 2020). ACT, insana bütüncül olarak bakan kuramsal bir zemine sahiptir. Bu yönüyle, bireylerin psikopatolojik süreçlerini ve davranışlarını ele alırken içinde bulunduğu çevre ile ilişkisini göz önünde bulundurarak, kapsamlı bir bakış açısıyla değerlendirir (Yavuz, 2015). Bu yaklaşım; insanların acıdan kaçmak üzere verdiği mücadelenin uzun vadede faydasız olduğunu savunurken, değer odaklı

ve anlamlı bir hayat sürdürme vurgusu yapmaktadır (Yavuz, 2015). ACT, içsel yaşantıları ortadan kaldırmaya yönelik bir tutum sergilemeden bireylerin bunlara dair farkındalık ve kabul becerilerini geliştirmesini hedefler. Çünkü acı veren içsel yaşantılar da insan olmanın bir parçasıdır (Hayes ve ark., 2012). ACT, bu parçaya farkındalık ve kabul ile yaklaşmanın anlamlı bir hayat inşa etme yolunda önemine işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, zorlayıcı içsel deneyimlerden kaçmak için çabalamak değerlerle uyumlu bir hayata engel teşkil eder (Harris, 2021).

ACT'in hem davranışsal hem de bilişsel açıdan birçok müdahale yöntemleri bulunmaktadır (Hayes, 2004). Bu müdahale yöntemleri ile bireylerin deneyimledikleri psikolojik zorlukları ve bunların hayatlarındaki yansımalarını anlayabilmesi için yeni yaklaşımlar kazanması sağlanmaya çalışılmaktadır (Hayes ve Smith, 2021). Zorlayıcı içsel yaşantılar ile etkin bir başa çıkma ve değerlerle uyumlu bir hayat yaşamak amacıyla ACT, altı temel ilke ile yola çıkmaktadır. Bu altı ilke; an ile esnek temas, değerlerle temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve kabul olarak sıralanabilir. ACT, bu ilkeler ile bireylerin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlamaktadır (Harris, 2021). Psikolojik Katılık Modeli ise ACT'in psikopatolojiyi ele aldığı yaklaşımdır. Ancak, bu yaklaşımda psikopatolojik bir etiketlemeden uzak bir tutum sergilenmektedir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Bu modele göre, bireyin eylemlerindeki çeşitlilik azaldıkça psikolojik katılık gerçekleşir. Psikolojik katılık ise bireyin uzun vadeli hedeflerinden uzaklaşmasına ve işlevselliğinin bozulmasına zemin hazırlamaktadır (Yavuz, 2015).

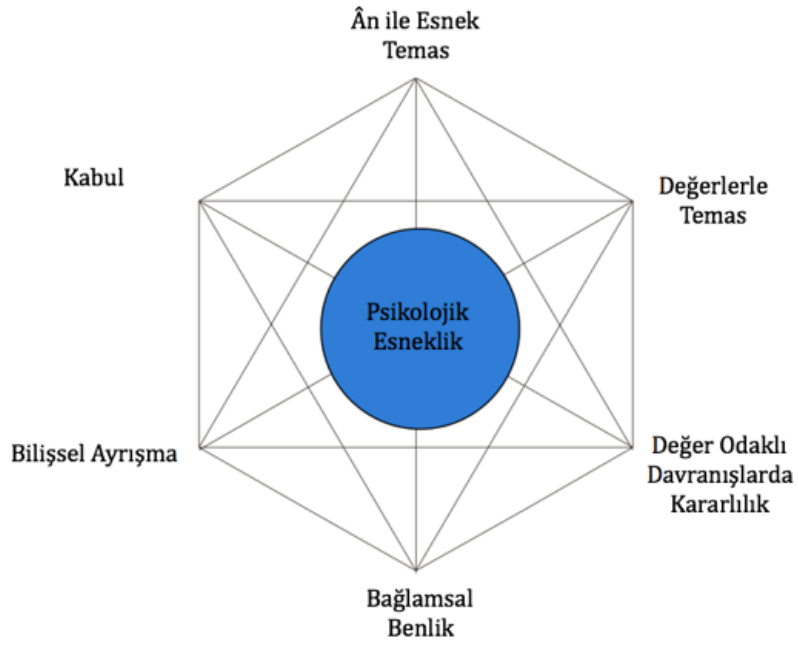
Alanyazına bakıldığında, ACT'in terapötik etkisini inceleyen birçok çalışma yapılmıştır (Gloster ve ark., 2020; Öst, 2014; Powers, Zum Vörde Sive Vörding ve Emmelkamp, 2009). ACT, obsesif kompulsif bozukluk (Twohig, Hayes ve Masuda, 2006), yaygın kaygı bozukluğu (Wetherell ve ark., 2011), depresyon (Bohlmeijer ve ark., 2011) ve yeme bozukluğu (Juarascio ve ark., 2013) gibi psikopatolojiler ile çalışılmıştır. Bunların yanı sıra; kronik ağrı (Wetherell ve ark., 2011), kanser (González-Fernández ve Fernández-Rodríguez, 2019), HIV (Moitra ve ark., 2017), intihar (Barnes ve ark., 2021), obezite (Kasila ve ark., 2020) ve fiziksel aktivite (Butryn ve ark., 2011) gibi farklı konularda da çalışmalar bulunmaktadır. Yürütülen bazı meta analiz çalışmaları göz önünde bulundurulduğunda ise ACT yönelimli müdahalelerin etkisinin takip çalışmalarında da devam ettiği gözlenmiştir (Zhenggang

ve ark., 2020). Bu bilgiler ışığında, ACT'in son zamanlarda sıklıkla çalışmalara dahil edilen ve alanda ilgi gören psikoterapi yaklaşımlarından biri olduğu söylenebilir.

1.1.1. Psikolojik Katılık Modeli

Psikolojik esneklik (bkz. Şekil 1.1), ACT yaklaşımının merkezinde yer almaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020). Psikolojik esneklik, bireylerin şimdiki zaman ile temas ederek içsel yaşantılarına açıklık ile bakması ve değerleri ile uyumlu eylemler sergilemekte kararlılık göstermesidir (Kul ve Türk, 2020). Bir diğer ifade ile psikolojik esnekliği "anda bulunma, açık olma ve gerekeni yapma" yeteneği olarak tanımlamak mümkündür (Harris, 2019). Bu tanımın tam tersi olarak düşünülebileceğimiz psikolojik katılık (Karakuş ve Akbay, 2020) ise ACT'in psikopatoloji modeli olarak isimlendirilmektedir (Hayes ve ark., 2006). Bu psikopatoloji modeli; yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme, geçmiş ve geleceğin baskınlığı veya an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kural güdümlülük, kaçma/kaçınma ve dürtüsel davranışlar olarak altıya ayrılmaktadır (Yavuz, 2015).

ACT yaklaşımında bu problemler ile çalışırken psikolojik esnekliği artırmak amaçlanmaktadır. Başka bir deyişle, insanın şu an ile temasını farkındalık ile artırabilme ve değerlere uyumlu olarak davranışlarını şekillendirebilme becerisini kazanması temel hedeftir. Bundan dolayı, psikolojik esnekliğin altı boyutuna (an ile esnek temas, değerlerle temas, değer odaklı davranışlarda kararlılık, bağlamsal benlik, bilişsel ayrışma ve kabul) psikopatolojiyi tamamen ortadan kaldırmak için kullanılan yöntemler olarak değil, psikolojik esnekliği artırmak için kazanılacak beceriler olarak anlamlandırmak mümkündür (Hayes ve ark., 2006). Bu boyutlar, kendi aralarındaki ilişki ve geçişler nedeniyle ayrı süreçler olarak değerlendirilmemektedir (Yavuz: 2015). Bu sebep ile psikolojik esnekliğin/katılığın boyutlarını bir bütün olarak ele almak daha işlevseldir.



Şekil 1.1: Psikolojik Esneklik Modeli (Aktepe, 2016)

1.1.1.1. Bilişsel Birleşme

Bilişsel birleşme, düşüncelerin bireyin eylemleri üzerindeki baskınlığı olarak açıklanabilir. Bu durumda, birey düşüncelerinin doğruluğu konusunda güçlü bir algıya sahip olduğu için çevresindeki diğer uyarımları göz ardı etme eğilimindedir (Yavuz, 2015). Bu bilişsel birleşme durumunda, bir ACT müdahalesi olarak ayrışma teknikleri kullanılabilir. Bu teknikler ise istenmeyen düşüncelerin ve diğer içsel yaşantıların formlarını ya da sıklıklarını değiştirmek için atılan adımlar olarak düşünülebilir (Hayes ve ark., 2006). Başka bir deyişle, ACT düşünceleri ortadan kaldırmayı değil insanların düşünceleri ile yeni bir bağ kurmasına yardımcı olacak beceriler kazandırmayı hedefler. Yani, bireylerin mevcut durum ile uyumlu olmayan eylemlerinin kaynağı bilişsel birleşme (Yavuz, 2015) iken düşüncelerinin eylemleri üzerindeki etkisinin önemli düzeyde azalmasını sağlayan beceri ise bilişsel ayrışmadır (Harris, 2021). ACT yaklaşımı, ayrışma becerisi ile bireyin içsel yaşantılarını yok sayıp mücadele etmeksizin bu yaşantılarına mesafe almasını amaçlamaktadır (Nalbant ve Yavuz, 2019). Ayrıca, bu beceriler bireylerin daha esnek ve kapsayan bir biçimde anda kalabilmesine yardımcı olmaktadır (Hayes ve Smith, 2021).

1.1.1.2. Geçmiş ve Geleceğin Baskınlığı veya An ile Temasın Kaybolması

Psikolojik katılımın bu boyutu, şu andaki hayata kendini verme ve şimdiki zaman ile bağlantı kurmak yerine geçmiş ve geleceğe odaklanıp mevcut an ile temasın kaybolması olarak anlatılabilir (Harris, 2021). Psikolojik esneklik modelindeki karşılığı olarak “anda olmak” ise bireylerin gönüllü ve esnek bir şekilde içsel ve dışsal yaşantılarının var olduğu şu an ile eleştiri ve değerlendirme olmaksızın temas etmesi olarak tanımlanmaktadır (Twohig, 2012). Bir diğer ifade ile bireylerin “an ile temasının kaybolması” durumunda psikolojik katılım artarken, “anda olma” becerisi kazanmasıyla psikolojik esneklik artmaktadır. Bireyin şimdiki zaman ile temasının azalması, düşünceleri ile aşırı bir uğraş halinde olmasına ve andaki tecrübelerine dair farkındalığının kaybolmasına yol açmaktadır (Kul ve Türk, 2020). Ancak, birey şu andaki zihinsel süreçlerine, duygularına, bedensel duyumlarına, çevresinden gelen uyaranlara an be an yargısız bir şekilde dikkatini verebilme ve bunu sürdürebilme becerisini kazanabilirse, bu beceri bireyin değerli bir yaşam için belirlediği hedefler ile uyumlu davranabilmesine fırsatı vermektedir (Yavuz, 2015).

1.1.1.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma

Kavramsal benlik, bireyin kendini tanımladığı sözel sınıflandırma ve değerlendirmelerden oluşur (Hayes ve Smith, 2021). Yani, bireyin kendisine dair geliştirdiği bazı yorum ve yargılar (kibarım, başarısızım, hastalıklıyım, güzelim vb.) olarak da ifade edilebilir. Kavramsal benlik çevrenin onayı ve pekiştirmesi ile bazı durumlarda işlevsel olabilirken, benliğe dair bazı yorum ve yargılara sıkı sıkıya bağlanma bireyleri değerleri ile uyumlu bir hayat yaşama konusunda eylemsizliğe itebilir (Yavuz, 2015). Bireyin tecrübeleri ile uyumlu kavramsal benlik, hayatında aynı öyküleri tekrar tekrar yaşamasına yol açabilir (Hayes ve Smith, 2021). Bundan dolayı, kavramsal benliğe bağlanmanın bireyin anlamlı bir hayat yaşaması önündeki ciddi bir engel olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik esnekliğin unsurlarından biri olan bağlamsal benlik ise kavramsal benliğin esnek altıgendeki karşılığı olarak görülmektedir (Hayes ve ark., 2006). İçinde bulunduğu bağlama göre bireyin kendini konumlandırması ve farklılıkları göz önünde bulundurarak değerlendirmesi ise bağlamsal benlik olarak açıklanabilir (Hayes ve ark.,

2006). Kendinelik ve yaşantısal egzersizler gibi bazı ACT müdahaleleri; bireyin kendini bağlamsal olarak değerlendirmesini ve deneyimlediği içsel yaşantıları yok etmeye ya da değiştirmeye çalışmadan fark ederek perspektif alabilmesini hedefler. Böylece, bireyin referansı kavramsal benlik değil yaşamında kıymet verdiği değerleri olacaktır (Yavuz, 2015).

1.1.1.4. Değerlerden Uzaklaşma

ACT’i birçok psikoterapi yaklaşımından ayıran nokta ise değere yaptığı vurgudur (Hayes, 2004). Değer; bireyin hayatına dair hedefleri olarak tanımlanabilen, dinamik ve zaman içinde değişebilen bir kavramdır (Yavuz, 2015). Değerlerin bireylerin hayatında yol gösterici ve değişim için motive edici rolü bulunmaktadır. Bu yüzden, değerleri netleştirmek anlamlı bir hayat yaşamak için önemlidir (Harris, 2021). Ancak, bireyler içsel yaşantıları ile sürekli bir mücadele halindeyken değerlerden uzaklaşma görülür ve bu da bireylerin anlamlı bir hayat yaşaması için engel teşkil eder (Yavuz, 2015). Bundan dolayı, psikolojik katılığa sahip bireyler değerlerinden ve yaşamak istediği hayattan uzaklaşmış olur. ACT müdahaleleri ise bireylerin değerlerine temas etmesini (Yavuz, 2015) ve değerleri istikametinde tercihler (Hayes ve Smith, 2021) yapmasını sağlayacak yollar açmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, değerler ile kurulan bağ bireyin psikolojik esnekliğinde önemli bir yere sahiptir. Çünkü birey için değerlere giden yol engebeli olsa da ve yolculuk başarısızlık ile sonuçlanma olasılığı taşısada da önemli olan yolda olmaktır. Bu da daha esnek ve dolu dolu bir yaşam anlamına gelmektedir (Hayes ve Smith, 2021).

1.1.1.5. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsel Davranışlar

Psikolojik katılık durumunda, bireyler zorlayıcı duygu, düşünce ve ortamlardan kaçma, kaçınma ya da dürtüsel eylemlere yönelme eğilimindedir. Bu eylemler acı vereni yok etmek ya da zorlayıcı içsel yaşantıların yoğunluğunu azaltmak amacıyla yapılmaktadır (Yavuz, 2015). Ancak, bireylerin hayatında daha fazla kaçınma daha fazla acı ile sonuçlanmaktadır (Hayes ve Smith, 2021). ACT, bireylerin içsel yaşantılarına verdiği cevapları çeşitlendirmeyi amaçlar. Böylece, birey kaçma, kaçınma ya da dürtüsel davranışlar yerine daha esnek bir yaklaşıma ve hayatı için daha anlamlı eylemlere yönelecektir (Hayes ve ark., 2006). Bu boyutun esnek altıgendeki

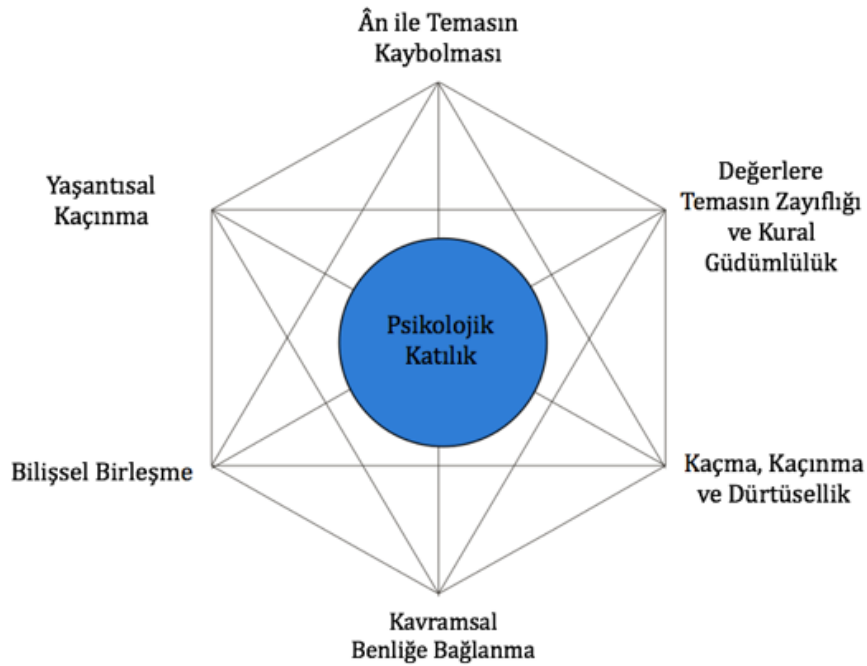
karşılığı ise değer odaklı eylemlerdir. Anlamalı bir hayat yaşamak için bireylerin öncelikle eyleme geçmesi gerekmektedir. Bu eylemlerin pusulasının bireylerin değerleri olduğunu vurgulamak mümkündür. Bu eylemlerdeki temel motivasyon ise bireylerin başarılı olması değil, değerlere götüren bu yolda kararlılıkla bulunması ve gerekeni yapmasıdır (Harris, 2021). Böylece, bireyin yolda karşılaştığı zorluklar ve rahatsız edici içsel yaşantıları olsa da birey, hayatı tecrübe ederken değerleri ile uyumlu ve etkili eylemlere yönelecektir (Hayes ve Smith: 2021).

1.1.1.6. Yaşantısal Kaçınma

Acı veren düşünce ve duygularla temas etmede isteksizlik olarak açıklanan yaşantısal kaçınma (Hayes ve Smith, 2021), psikopatolojilerin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir unsur olarak görülmektedir (Chawla ve Ostafin, 2007). Yaşantısal kaçınma ile depresyon, kaygı, korku, travma gibi psikopatolojiler arasında ilişki olduğu söylenebilir (Hayes ve ark., 2004). Başka bir deyişle; duygu, düşünce, anı gibi içsel yaşantılardan kaçmak için yapılan tüm çabalar psikopatolojiyi ortaya çıkarmakta kayda değer bir role sahiptir (Hayes, Wilson ve Strosahl, 1996). Ayrıca, bu içsel yaşantılardan kaçmak için bireylerin dikkat dağıtıcı eylemler ve madde kullanımı gibi stratejilere yönelmesi de yaşantısal kaçınma olarak kabul edilebilir (Hayes ve Smith, 2021).

Yaşantısal kaçınmanın alternatifi ise psikolojik esnekliğin unsurlarından biri olan kabul kavramıdır (Hayes ve ark., 2006). Kabul ile bireyin deneyimlediği duygu, düşünce ve bedensel duyum gibi içsel yaşantılarına karşı açık ve esnek bir duruş sergilemesi ifade edilmektedir (Yavuz, 2015). Yani, aktif ve yargısız bir biçimde şimdi ve burada deneyimlediklerine kucak açma halidir. Ancak, bunu tahammül ve boyun eğmeden ayırmak gerekir (Hayes, 2004). Kabul; duygulara, düşüncelere, anılara ve bedensel duyumlara merakla, dikkatle ve ilgiyle yönelme halidir (Hayes, Pistorello ve Levin, 2012). Bundan dolayı, kabul pasif bir durumdan ziyade aktif bir yaşantısal deneyimdir. Bu ayrımı yapmanın bireylerin hayatında önemli bir yerinin olduğu söylenebilir. Çünkü kastedilen şey istismarı ya da bağımlılığı kabul etmek değil, bireyin sorunun çözümü için eyleme geçerken zorlayıcı içsel deneyimlerini kabul etmesi ya da bu süreçte karşılaşılabileceği zorluklara gönüllü olmasıdır (Hayes ve Smith, 2021).

Depresyon, kaygı, madde ve alkol bağımlılığı, yeme bozuklukları gibi birçok psikolojik sorunun temelinde yaşantısal kaçınmanın olduğu söylenebilir (Harris, 2021). Özellikle son yıllarda yürütülen çalışmalarda yaşantısal kaçınma kavramı sıklıkla kullanılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde; ruminasyon (Cowdrey ve Park, 2012), uyku kalitesi (Waldeck ve ark., 2020), bozulmuş yeme davranışları (Fahrenkamp ve ark., 2019), kansere bağlı ağrılar ve stres (Brown ve ark., 2020), kişilerarası problemler (Gerhart ve ark., 2014), bağlanma (Shear, 2010), ölüm kaygısı (Belsivo, 2010), intihar düşüncesi (Roush ve ark., 2017), dışlanma (Tyndall ve ark., 2018) gibi birçok farklı değişken ile yaşantısal kaçınmanın beraber çalışıldığı söylenebilir. Türkiye’de ise daha çok yüksek lisans, doktora ve uzmanlık tezlerinde ilgi gören yaşantısal kaçınma; öz şefkat (Bayramoğlu, 2011), somatik belirtiler (Topcuoğlu, 2021), toplumdışı kişilik bozukluğu (Ayar, 2019), üst bilişler (Yıldırım, 2019), aleksitimi (Temelcioğlu Tunalı, 2020), obezite (Kılıç, 2020) gibi değişkenler ile araştırılmıştır.



Şekil 1.2: Psikolojik Katılık Modeli (Yavuz, 2015)

1.2. REDDEDİLME

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. Bundan dolayı, sosyal ilişkileri sürdürebilmek için diğerlerinden aldığı reddedilme sinyallerini sezme eğilimi gösterir (Williams, 2009). Bu sinyalleri fark etmesi ve uygun bir yolla cevap vermesi yaşamsal bir niteliğe sahiptir. Bundan dolayı, bireyler diğerleri tarafından reddedildiği, dışlandığı ya da yok sayıldığı durumlarda acı hisseder (Williams, 2009). Sosyal Acı Teorisi (MacDonald ve Leary, 2005), fiziksel ve sosyal acının insanda benzer fizyolojik mekanizmaları paylaştığını öne sürer. Dorsal anterior singulat korteks (dACC), beyindeki acı ile ilişkili bölge olarak bilinmektedir (Lieberman ve Eisenberger, 2015). Reddedilme ve fiziksel acının nörobilişsel bir alt yapıyı paylaştığı (Eisenberger ve ark., 2006; Frías ve Shaver, 2014) ve beyindeki dACC bölgesinin bu durumlarda aktive olduğu gözlenmiştir (Chester, DeWall ve Pond, 2016; Eisenberger, Lieberman ve Williams, 2003). Sonuç olarak, reddedilme kavramını insan için sosyal bir deneyim olarak ele almak mümkündür (Gerber ve Wheeler, 2009) ve bu deneyimin insanı birçok yönden etkilemesi beklenebilir.

Daha önce yürütülen deneysel, boylamsal ve ilişkisel birçok çalışmada, reddedilme ve agresyon arasında bir ilişki olduğu gözlenmiştir (Leary, Twenge ve Quinlivan, 2006). Agresyon; bir başkasının canını acıtmak amacıyla fiziksel, psikolojik, sosyal ya da finansal yollarla fiziksel ya da sözel nitelikteki sergilenen eylemlerdir (Leary, Twenge ve Quinlivan, 2006). Bu bilgiler ışığında, reddedildiğinde canı acıyan bireylerin karşılık olarak reddedenin canını acıtmaya yöneldiği söylenebilir. Örneğin, Acı Sos Paradigması kullanılarak yürütülen bir araştırmada, internet temelli bir sosyal etkileşim platformunda potansiyel bir partner tarafından reddedilen katılımcıların agresif davranış düzeyine bakılmıştır. Potansiyel partnerlerinin acı sos sevmediklerini bilmelerine rağmen reddedilme koşulundaki katılımcılardan acı sosu pay etmeleri istendiğinde reddedilmeyen kontrol koşulundakilere kıyasla partnerlerine daha fazla miktarda acı sos ekledikleri gözlenmiştir (Ayduk, Gyurak ve Luerssen, 2008).

Her ne kadar insanların reddedilmeye karşılık yıkıcı davranışlar ortaya koymaya eğilimli olduğu düşünülse de bu durumun her koşulda desteklenmediğini söylemek mümkündür. Çünkü insan diğerleri tarafından kabul görmeye ve onaylanmaya da ihtiyaç duyar (Çolak, Koç ve Hocoğlu, 2021). Birçok insanın reddedilmeye karşılık olarak kabul görme yollarını aramaya çalışması sık rastlanan bir içsel cevaptır. Bu

kabul görme yolları diğerlerinin beğeneceği şeyler yapmak, göze girmeye çalışmak veya toplum tarafından onaylanan şekilde davranmak gibi birçok eylem olabilir (Leary, Twenge ve Quinlivan, 2006). Örneğin reddedilmenin bir formu olan psikolojik dışlanma gerçekleştirildiğinde, grup çalışmasındaki kadınların sosyal kaytarma yerine daha aktif bir rol almaya yöneldiği görülmektedir (Williams ve Sommer, 1997). Böylece, reddedilme durumunda bireylerin telafi etme ya da kabul görmek için eyleme geçme gibi davranışlar da sergilediği söylenebilir. Sonuç olarak, sosyal bağlamdaki bir reddedilmenin bireylerin davranışlarında değişime neden olduğunu söylemek mümkündür (Driscoll, Barclay ve Fenske, 2016).

1.2.1. Reddedilme ve Psikolojik Dışlanma

Psikolojik dışlanma, bireylerin başka bireyler ya da gruplar tarafından grup dışında bırakılarak “*yok sayılması, reddedilmesi ya da dışlanmasını*” açıklayan bir kavramdır (Williams, 2007). Grubun bir parçası olmak, korunmak ve neslini devam ettirebilmek için insan dışlandığını fark etme ve algılama eğilimindedir (Williams, 2007). İnsanlar dışlanmayı hızlıca algılayan ve bunun ortaya çıkardığı acıyı hisseden bir uyarı sistemine sahiptir. Böylece birey dışlanmayı ortadan kaldıracak değişiklikler için motive olabilmektedir (Zadro, Williams ve Richardson, 2004). Ayrıca, psikolojik dışlanma bireylerde üzüntü ve öfke gibi duyguların ortaya çıkması ile sonuçlanmaktadır. Bunun yanı sıra, kronik olarak psikolojik dışlanmaya maruz kalınması halinde depresyon ve umutsuzluğun görüldüğü bilinmektedir (Williams, 2007). Böylece, dışlanma deneyiminin davranışsal, duygusal, bilişsel ve fizyolojik birçok açıdan bireyleri etkilediği söylenebilir (Solak ve Teközel, 2019). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik dışlanmanın yalnızca sosyal psikolojiyi değil aynı zamanda psikolojinin diğer alanlarındaki çalışmaları da ilgilendirdiği görülmektedir.

Psikolojik dışlanma, reddedilme ve sosyal dışlanmanın ortaya çıkardığı tepkiler arasında farklılık olup olmadığı konusu henüz netlik kazanmamıştır. Psikolojik dışlanma, alanyazında reddedilmenin bir formu olarak karşımıza çıkmaktadır (Gerber ve Wheeler, 2009). Williams (2007) ise bu üç kavram ile belirtilen durumların birbirinden farklı olduğunu öne sürmektedir. Reddedilme, bir grup ya da birey tarafından istenilmediğinin söylenmesi olarak karşımıza çıkarken sosyal dışlanma

bireyin yalnız bırakılması ya da diğerlerinden uzak tutulması anlamında kullanılmaktadır. Ancak ifade ettikleri durumlar birbirine oldukça yakın olan bu kavramlar alanyazında sıklıkla bir diğeri yerine kullanıldığı için aralarında ayırım yapmak zorlaşmaktadır. Bundan dolayı, aşağıda kapsayıcı bir yaklaşımla psikolojik dışlanmaya dair alanyazın aktarılacaktır.

1.2.2. Psikolojik Dışlanma Paradigmaları

Psikolojik dışlanma kavramı laboratuvar ortamında yapılan çalışmalarda sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Yaygın olarak kullanılan paradigmalar; Yalnız Yaşam, Tanışma, Top Atma ve Sanal Top Paradigması olarak sıralanabilir. Bu paradigmaların, bireylerdeki prososyal ve antisosyal davranışlara açıklama getirdiği belirtilmektedir (Williams, 2007). Aşağıda bu paradigmalar tek tek alanyazın doğrultusunda ele alınmıştır.

1.2.2.1. Yalnız Yaşam Paradigması

Yalnız yaşam paradigması, katılımcıların bir kişilik testini cevaplaması ve bununla ilgili geribildirim almaları üzerine oluşturulmuştur. Dışlanma grubuna ömür boyu yalnız olacakları, yirmili yaşların ortasında şu anki ilişkileri ve arkadaşlıklarının son bulacağı söylenirken, kabul edilme grubuna ömür boyu ilişkilerinin devam edeceği, istikrarlı uzun bir evliliklerinin olacağı ve arkadaşlarının her zaman onlara önem vereceği söylenir. Kontrol grubunda ise kazaya yatkın oldukları için yaralanacakları ve sıklıkla kaza geçireceklerinin söylendiği olumsuz geri bildirimler verilir (Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002; DeWall ve ark., 2009; Twenge ve ark., 2001). Yalnız Yaşam Paradigması ile dışlanma sağlandığında katılımcıların daha çok agresif davranışlar sergilediği görülmüştür (Twenge ve ark., 2001). Ayrıca, katılımcıların bilişsel testlerdeki performansında dışlanma gerçekleştiğinde anlamlı düzeyde bir düşüş gözlenmiştir (Baumeister, Twenge ve Nuss, 2002). Bu bilgiler ışığında, Yalnız Yaşam Paradigması'nın psikolojik dışlanma sağlanmasında oldukça etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

1.2.2.2. Tanışma Paradigması

Bu paradigma, belli konular seçilerek katılımcıların buldukları grup içinde konuşması ve birbirleri ile tanışması ile gerçekleştirilmektedir. Bu konuşmaların bitiminde katılımcıların diğer grup üyelerinden hangisi ile tekrar çalışmak isteyecekleri sorulmuştur. Katılımcıya ise tüm grup üyelerinin kendisi ile çalışmak istediğine (kabul koşulu) ya da istemediğine (dışlanma koşulu) dair geribildirimler verilmektedir (Leary ve ark., 1995; Nezlek ve ark., 1997). Bu paradigma uygulandıktan sonra özellikle kişisel sebeplerden dolayı dışlanma olduğunu düşünen katılımcılar arasında benlik saygısı düzeyinde azalmanın olduğu görülmektedir (Leary ve ark., 1995). Ayrıca, katılımcılar düşük benlik saygısına sahip ise diğer grup üyelerinin onlar ile çalışmak istememesine verdikleri yanıtın daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Nezlek ve ark., 1997).

1.2.2.3. Top Atma Paradigması

Williams ve Sommer (1997) tarafından geliştirilen Top Atma Paradigması psikolojik dışlanma çalışmalarında uygulanan ilk paradigma olarak bilinmektedir. Uygulamada katılımcılar bekleme salonunda beklerken psikolojik dışlanmaya maruz bırakılmaktadır. Bekleme salonundaki anlaşmalı diğer katılımcıların birbirlerine odadaki topu atması ile başlayan değişimlemede, oyunun sonuna kadar dahil edilen katılımcılar kontrol grubunda yer almaktadır. Ancak, dışlanma grubundaki katılımcılara son beş dakika top atılmayarak oyuna dahil edilmemeleri sağlanmaktadır. Williams ve Sommer (1997), dışlanan katılımcıların dahil edilen katılımcılarına göre daha üzgün ve öfkeli olduklarını bildirmişlerdir.

Warburton, Williams ve Cairns (2006) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise psikolojik dışlanmaya maruz bırakılan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha saldırgan eylemlere yöneldiği gözlemlenmiştir. Dışlanmaya maruz kalmanın katılımcılar üzerinde bıraktığı şiddetli psikolojik etkiler göz önünde bulundurulduğunda Top Atma Paradigmasının kullanıldığı çalışmalara devam edilmemiştir (Williams ve Jarvis, 2006). Bunun yerine, bir bilgisayar oyununda psikolojik dışlanmanın sağlandığı Sanal Top Paradigması geliştirilmiştir (Williams, Cheung ve Choi, 2000: 748-762).

1.2.2.4. Sanal Top Paradigması

Sanal Top Paradigması, Williams, Cheung ve Choi (2000) tarafından sanal ortamda psikolojik dışlanmanın değişimlenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Sanal Top Oyunu olarak bilinen bu değişimleme ile katılımcılar bilgisayar üzerinden bağlantı kurulan diğer iki oyuncu ile top atma oyunu oynamaktadır (Williams ve Jarvis, 2006). Bu oyun, katılımcının ekranda gördüğü diğer oyuncuları temsil eden simgelerden birine tıklaması ile başlamakta olup diğer oyuncular bilgisayar tarafından yönetilmektedir. Ancak, oyuncuların bilgisayar tarafından yönetildiği bilgisi katılımcılardan gizlenmektedir.

Oyunun başında katılımcılara zihinde görselleştirme performansının araştırıldığı bir çalışmaya katıldığı bilgisi verilmektedir. Bu paravan öykünün inandırıcılığını artırmak amacıyla katılımcılardan Sanal Top Oyunu'nu oynadıklarında zihinlerinde oluşan ortamı tasvir etmeleri istenmektedir. Dahil edilen gruptaki katılımcılara oyunun sonuna kadar diğer oyuncularla eşit sayıda top atılırken, psikolojik dışlanma grubundaki katılımcılara sadece oyunun başında top gelmektedir (Williams, 2007; Williams ve Jarvis, 2006). Bu bilgisayar oyunu ile asgari düzeyde psikolojik dışlanmaya maruz bırakılmalarına rağmen bireylerin duygu durumunda değişim gözlenmektedir. Yani, dışlanan bireylerin dahil edilenlere göre daha kötü hissettikleri görülmektedir (Williams, Cheung ve Choi, 2000).

Sanal Top Paradigması; bağlanma (Frías ve Shaver, 2014), depresyon (Niu ve ark., 2018), sosyal kaygı (Wang ve ark., 2019), prososyal davranış (Riem ve ark., 2013), ait olma ihtiyacı ve haberdar olma (Aydın ve ark., 2013), erken dönem uyumsuz şemalar (Kömürcü ve Soygüt Pekak, 2017), belirsizlikle ilgili düşüncelerin ulaşılabilirliği (Yavuz Güzel ve Şahin, 2018) ölüm korkusu (Yaakobi, 2018), ölümlülük belirginliği (Wadian, 2009) gibi birçok farklı konu ile beraber çalışılmıştır. Türkiye'de ise Yavuz Güzel (2012), psikolojik dışlanmanın kişisel belirsizliğin ve ölümlülüğün dikkat çekici olmasının etkilerine bakan çalışmasında bu paradigmayı kullanmıştır. İlgili çalışmanın bulgularına göre, Sanal Top Oyunu ile psikolojik dışlanma sağlandığında bireylerin belirsizlik ile ilgili düşüncelerinde artış görülmektedir (Yavuz Güzel, 2012). Alanyazın incelendiğinde, psikolojik dışlanma Sanal Top Paradigması ile sağlandıktan sonra Kelime Tamamlama Testi doldurularak ölüm düşüncesinin ulaşılabilirliğine bakan bazı çalışmalar mevcuttur (Steele, Kidd ve Castano, 2015; Yaakobi, 2018).

Steele, Kidd ve Castano (2015) araştırmalarında psikolojik dışlanma deneyimleyen bireylerde ölüm düşüncesinin ulaşılabilirliğinin arttığını gözlemiştir.

1.2.3. Psikolojik Dışlanmanın Tehdit Ettiği İhtiyaçlar

Williams (2009) tarafından Zamansal İhtiyaç Tehdidi Modeli (Temporal Need Threat Model) ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar açıklanmıştır. Bunlar ait olma, benlik saygısı, kontrol ve anlamlı varoluş ihtiyaçı olarak sıralanabilir. Dışlanma sonucunda bu temel ihtiyaçların hepsi, birkaçı ya da yalnızca biri tehdit edilebilmektedir (Abayhan, 2013). Dışlanma sonrasında, ait olma, benlik saygısı ihtiyaçlarını iyileştirmeye ve anlamlı varoluş ihtiyaçını geri kazanmaya yönelik insanların izlediği bazı yolların varlığından söz edilebilmektedir (Williams, 2007). Daha çok ait olma ve benlik saygısı ihtiyaçları tehdit edildiği zaman, dışlanmış bireyler kendilerini bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik güçlendirmek için prososyal yollara eğilim gösterecektir. Daha çok anlamlı varoluş ihtiyaçları tehdit edildiğinde ise dışlanmış bireyler kendilerini bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik güçlendirmek için kontrol edici, provakatif ve hatta antisosyal yollara eğilim gösterecektir (Williams, 2007).

1.2.3.1. Ait Olma İhtiyaçı

İnsanlar sosyal bağlar kurmaya ve bu mevcut bağları sürdürmeye ihtiyaç duyar. Bir başka deyiş ile aidiyet hissettiği, sosyal etkileşime girdiğinde karşılıklı olumlu duyguları paylaşabildiği istikrarlı ve tatmin edici ilişkiler insan için temel bir ihtiyaçtır (Baumeister ve Leary, 1995). Maslow (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Piramidi'nde yer alan ait olma ihtiyaçının insanların fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçları karşılandığında ortaya çıktığını öne sürer. Bu durumda, insan bir grupta yer alabilmek için çaba gösterdiği ve yakınlık kurduğu arkadaşlarının, partnerinin ya da çocuğunun yokluğunu net olarak hissettiği bir noktada olacaktır. Bu yaklaşıma göre, sevgi ve ait olma ihtiyaçının karşılanmamasının bireylerin psikopatoloji gelişiminde önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır (Maslow, 1943).

Ait olma ihtiyaçının insanlar için oldukça güçlü ve son derece yaygın bir motivasyon olduğunu söylemek mümkündür (Baumeister ve Leary, 1995). Ait olma ihtiyaçının tehdit edilmesi ise insanın hayatta kalmasını ve üremesini sağlayan sosyal ilişkilerin

ortadan kalkması anlamına gelmektedir (Aydın ve ark., 2013). Kabul görmediği ya da reddedildiği durumlarda bir diğer ifadeyle bu ait olma ihtiyacı tehdit edildiğinde, bireyler sonraki sosyal etkileşimlerinde başarılı olabilmek için diğerlerinden gelecek ipuçlarına daha çok dikkat kesilir (Williams, 2007). Böylece, ait olma ihtiyacının yeniden karşılanması için gerekli eylemlere motive olurlar (Aydın ve ark., 2013).

1.2.3.2. Benlik Değeri İhtiyacı

Bireyler, davranışlarını ve sahip oldukları nitelikleri öz değerlendirmeler ile ele alırlar. Benlik değeri, bireyin nesnel yeteneklerini ve başarılarını objektif bir şekilde yansıtabilirken, bunları öznel bir yargılama ile yansıtmama ihtimali de vardır (Leary ve ark., 1995). Bundan dolayı benlik değerinin bir gerçeklikten ziyade bireyin benliğine dair algısı olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca, diğerlerinin bireyin benliğini nasıl değerlendirdiğine dair algısı ile benlik değeri arasında yakın bir ilişki vardır (Leary ve Baumeister, 2000). Sosyometre Teorisi'ne göre, benlik değeri sosyal ilişki içindeki bireyin ne kadar değer gördüğü ya da değersizleştirildiğine dair içsel bir monitördür (Leary ve Baumeister, 2000). Bu teoriye göre, benlik değerinin sosyal dışlanma ya da reddedilme olasılığını fark etmede hassas bir yapı olduğu düşünülmektedir. Diğerleri tarafından açıkça sevilmemeye, değersizleştirilme ya da reddedilme işaretleri bireyin benlik değerindeki düşüşe yol açan önemli bir faktör olarak görülmektedir. Diğer yandan, bireyin değer ve kabul görmesine dair işaretler ise benlik değerinin artması ile ilişkilidir (Leary ve Baumeister, 2000).

1.2.3.3. Kontrol İhtiyacı

İnsanlar olumlu sonuçları elde etmek ve olumsuz sonuçlardan uzak durmak adına çevrelerini kontrol etmek için bazı girişimlerde bulunurlar. Bu kontrol ihtiyacının insanın çevresine uyumlanabilmesi için önemli olduğu söylenebilir (Case ve Williams, 2004). Williams, Cheung ve Choi (2000) yürüttükleri çalışmada asgari düzeyde psikolojik dışlanma deneyimledikleri halde katılımcıların daha çok kötü hissettikleri ve daha az kontrol sahibi oldukları belirtilmiştir. Dışlanma etkisiyle kaybettikleri bu kontrolü bireylerin yeniden kazanmak istiyor olabileceği akla gelmektedir (Warburton, Williams ve Cairns, 2006). Dışlanmaya verilen agresif cevabın ise bireylerin bu kontrol ihtiyacının tehdit edilmesine bağlı ortaya çıktığını söylemek mümkündür (Warburton, Williams ve Cairns, 2006). Kontrol ve agresyon

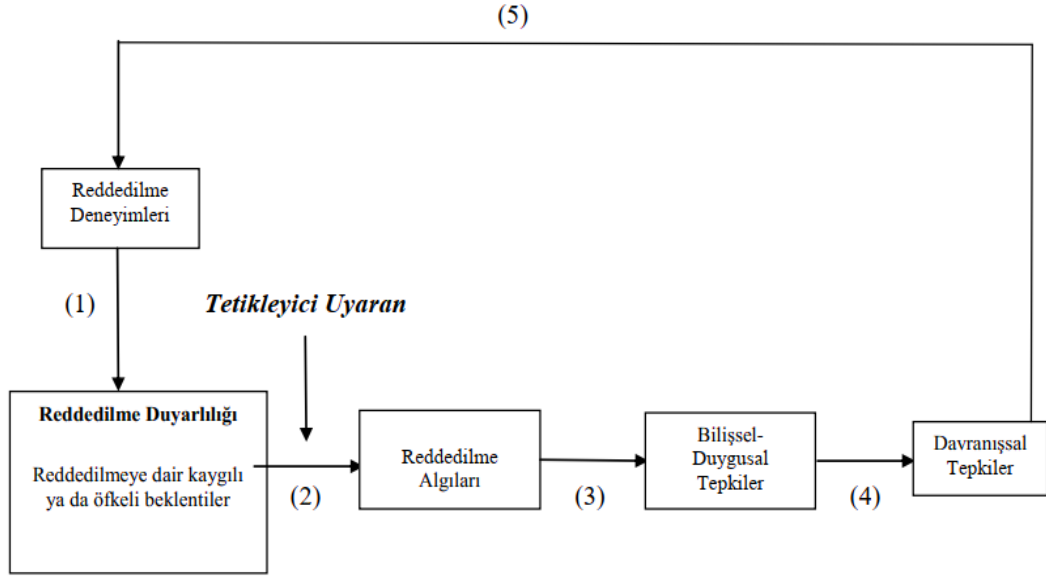
arasındaki bu ilişki göz önünde bulundurulduğunda, dışlanmanın agresyonu ortaya çıkarma derecesinin, bireyin dışlanma sonrasında algıladığı kişisel kontrol düzeyi tarafından kısmen belirlendiği vurgulanmaktadır (Warburton, Williams ve Cairns, 2006).

1.2.3.4. Anlamlı Varoluş İhtiyacı

Anlamlı varoluş ihtiyacı, insanın hayatının bir amacının ve dünya ile kurduğu anlamlı bir bağının olduğuna inanması olarak açıklanabilecek temel bir gereksinimdir (Gerber ve Wheeler, 2009). Dışlanma bireylere var olmasalardı hayatın nasıl olacağını hatırlatır ve aslında birey acı bir şekilde önemsizliğini fark eder. Dışlandığında insanlar varlıklarının dahi tanınmadığına yönelik bir görünmezlik hissi deneyimlerler. Belki de varoluşsal kaygılar sonucunda insan “Ben varım ve önemliyim” düşüncesini kendine kanıtlamaya çalışır (Williams, 2007). Çünkü dışlanma herhangi bir kişilerarası çatışmadan daha fazlasıdır. Yani dışlanan bireyin varlığının yok sayıldığı bir durumdur (Case ve Williams, 2004). Anlamlı varoluş ihtiyacı güçlü bir şekilde tehdit edildiğinde, insanların başkaları üzerinde bir etkisi olduğuna inanma arzuları, ait olma ve sevilme arzularının yerini alabilir. Çünkü bireyler görmezden gelinip dışlandıklarında, içinde buldukları sosyal etkileşim üzerindeki kontrollerini kaybederler. Bu durum ise hayal kırıklığı ve öfkeyi artırır, bireylerin diğerlerini kontrol etme ve dikkat çeken davranışlarda bulunma gibi tepkilerine yol açabilir (Williams, 2007).

1.2.4. Reddedilme Duyarlılığı

Reddedilme duyarlılığı, bireylerin diğerleri tarafından reddedilmeyi kaygı ile bekleyerek hazırlıklı olması, reddedilmeye dair ipuçlarını hemen algılaması ve bu duruma yoğun bir şekilde tepki vermesi olarak açıklanabilir (Romero-Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010). Reddedilme duyarlılığının, bireylerin benliklerini korumak için devreye giren savunucu motivasyonel bir sistem olduğu düşünülmektedir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Reddedilmeye dair ipuçlarının farkedilmesi ile bireylerin savunucu motivasyonel sisteminin otomatik olarak aktif hale geldiği söylenebilir (Downey ve ark., 2004). Bu bilgiler ışığında, reddedilme duyarlılığını bireylerin benliğini korumaya yönelik içsel bir cevap olarak ele almak mümkündür.



Şekil 1.3: Reddedilme Duyarlılığı Modeli
(Şafak Soyaslan, 2019)

Ancak, reddedilme duyarlılığı yüksek bireylerin sosyal tehdit işaretlerine dikkat kesilmesi sonucunda tamamlaması için verilen göreve yönelik dikkatinde dağılma olduğu ve eş zamanlı görevlerde daha yavaş performans sergilediği gözlenmiştir (Berenson ve ark., 2009). Bu bulgular reddedilmeye karşı hassasiyeti yüksek olan bireylerin ana odaklanmakta ve dikkatini yoğunlaştırmakta zorlandığına işaret etmektedir. Ayrıca, mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığı arasındaki ilişkinin pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı olduğuna dair bulgular mevcuttur (Yıldız, 2021). Bu bilgiler ışığında, bireylerin diğerleri tarafından reddedilmemek için mükemmel olmaya çalışıyor olabileceği akla gelmektedir. Bundan dolayı da, reddedilmemek için mükemmel olmaya çabalamanın bireyin dikkatini asıl odaktan kaydırıyor olabileceğini düşündürmektedir.

Reddedilme duyarlılığının gelişiminde ebeveyn tutumları ve bağlanma tarzlarının önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Çocuklukta algılanan baba reddi ile bireylerin kaygılı bağlanma tarzı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, yetişkinlikteki bağlanma tarzları ve çocuklukta kabul-red algısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rolünün olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kökdemir, 2016). Bir diğer çalışmada, reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin düşük olanlara kıyasla korkulu

bağlanma düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kotan, 2016).

Romantik ilişkilerde birçok yönden reddedilme duyarlılığının önemli bir faktör olduğu söylenebilir. İlişki memnuniyetsizliğinin açıklamasında reddedilmeye duyarlı erkeklerin kıskançlığı ile reddedilmeye duyarlı kadınların destekleyici olmayan ve düşmanca tavır sergilemesinin önemli bir rolünün olduğu görülmektedir (Downey ve Feldman, 1996). Yürütülen bir çalışmada ise reddedilme beklentisi yüksek olan erkeklerin flört şiddetine yöneldiği gözlenmiştir (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000). Reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek olan kadınların düşük olanlara kıyasla partnerleri ile yaşadıkları tartışmalarda daha çok negatif tavır sergiledikleri ve sonuç olarak da bu durumun reddedilme beklentilerinin gerçekleşmesine zemin hazırladığı belirtilmektedir (Downey ve ark., 1998). Ayrıca, romantik ilişkinin erkek tarafından bitirilmesi durumunda yüksek reddedilme duyarlılığına sahip kadınların düşük olanlara kıyasla daha çok depresif belirti gösterdiği görülmektedir (Ayduk, Downey ve Kim, 2001).

Reddedilme duyarlılığı, birçok psikopatoloji ile ilişkilidir; örneğin, sınırda kişilik bozukluğu (Staebler ve ark., 2011; Bungert ve ark., 2015), beden algısı bozukluğu (Gao ve ark., 2017), depresyon (Rudolph ve Zimmer-Gembeck, 2014), sosyal kaygı bozukluğu (Erözkan, 2007; Levinson, Langer ve Rodebaugh, 2013). Özellikle sınırda kişilik bozukluğu ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında güçlü bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca, sınırda kişilik bozukluğu tanısı almış bireylerden elde edilen reddedilme duyarlılığı değerlerinin sosyal kaygı bozukluğu tanısı alanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Staebler ve ark., 2011). Sosyal kaygının bileşenleri olan kaçınma ve reddedilme duyarlılığının ise beraber güçlü bir şekilde psikolojik belirtileri yordadığı saptanmıştır (Koç ve ark., 2018).

1.3. BENLİK SAYGISI

Benlik saygısı, psikoloji araştırmalarında sıklıkla çalışılan önemli bir alan olarak karşımıza çıkmaktadır (Zeigler-Hill, 2013). Benlik saygısı, bireylerin başarı, yetkinlik veya fiziksel açıdan öz değerlendirmesi olmak üzere birçok yönden kendilerini nasıl bir algı ile ele aldığını açıklayan kavramdır (Karakaş, 2017). Bir diğer ifadeyle benlik saygısı kesin bir gerçeklikten ziyade bir algıya işaret etmektedir. Yüksek düzeydeki benlik saygısı, bireyin başarıları ve vasıfları ile uyumlu olabilirken bu benlik algısı

bireyin kendisiyle ilgili gerçekçi bir değerlendirmeye dayanmıyor da olabilir (Zeigler-Hill, 2013). Ayrıca ergenlik, yetişkinlik ya da yaşlılık gibi gelişim dönemlerinde benlik saygısı düzeyi değişebiliyorken bu düzeyin genel olarak istikrarlı olduğunu söylemek mümkündür. Ancak, bu durum benlik saygısının sabit ve değişmez nitelikte olduğu anlamına gelmemektedir (Orth ve Robins, 2014).

Alanyazın ışığında, depresyon (Kandaz, 2018), sosyal kaygı (Özcan ve ark., 2013), sınırda kişilik bozukluğu (Aner Aktan, 2021) ve madde bağımlılığı (Toker ve ark., 2011) gibi birçok psikopatoloji ile benlik saygısı düzeyi arasında yakın bir ilişki olduğuna dair bulgulara rastlanmaktadır. Benlik saygısı ve bazı psikopatolojiler arasındaki bu ilişki net görünse de bu ilişkinin sebebi belirsizliğini sürdürmektedir (Zeigler-Hill, 2013). Başka bir deyişle, düşük benlik saygısının psikopatolojilere zemin hazırlayıp hazırlamadığı ya da psikopatolojilerin gelişmesi sonucunda benlik saygısında düşüş görülüp görülmediği konusu tartışılmaktadır.

Yüksek benlik saygısının bireylerin ilişkilerdeki, iş hayatındaki ya da sağıktaki iyi oluşu ve başarılarını yordadığı söylenebilir (Orth ve Robins, 2014). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise gerekli olmadığı sürece başarısızlık veya reddedilme riski gerektiren eylemlere karşı isteksiz oldukları görülmektedir (Zeigler-Hill, 2013). İnsanlar reddedildikten sonra kendilerini değersiz ve eksik hissetmeye yatkınlık göstermektedir (Gerber ve Wheeler, 2009). Yani, benlik saygısı düşük olan birey reddedilme ya da başarısızlık sonucunda kendini daha çok değersiz ve eksik hissetmemek adına kaçınma davranışı gösteriyor olabilir. Bunun yanı sıra, başarısızlık ve reddedilme gibi olumsuz deneyimlerde düşük benlik saygısına sahip bireyler tarafından alınan riskler, yüksek benlik saygısına sahip olanlara kıyasla bedeli daha ağır olacak niteliktedir. Çünkü düşük benlik saygısına sahip olanlar, kendilerini benliği tehdit edecek durumlardan korumak için gerekli değerlendirme kaynaklarından yoksundurlar (Zeigler-Hill, 2013).

Reddedilmenin benlik saygısı üzerindeki etkilerini inceleyen bazı çalışmalar mevcuttur. Yürütülen bir araştırmada insansı bir robot ile oyun oynayan katılımcılar oyunun sonunda robottan geribildirim almaktadır. Kabul koşulunda robot katılımcıya tekrar görüşmek istediğini, reddedilme koşulunda ise tekrar görüşmek istemediğini söylemektedir. Reddedilme koşulundaki katılımcıların kabul ve kontrol koşullarındakilere oranla benlik saygısı düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı olarak

düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır (Nash ve ark., 2018). Bu bilgiler ışığında, reddedilme ve benlik saygısının arasındaki ilişkinin önemli olduğunu vurgulamak mümkündür.

Greenberg, Pyszczynski ve Solomon (1986), ölümlülüğünün farkında olan insanın yaşadığı kaygı için benlik saygısının tampon görevine sahip olduğunu öne sürmektedir. Yüksek düzeyde benlik saygısının bireylerin ölüm hatırlatıldığında kaygı ve kaygı ile ilişkili savunma davranışlarını azalttığı görülmüştür (Pyszczynski ve ark., 2004). Ayrıca, ölüm kaygısı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı olduğuna dair bulgular mevcuttur (Buzzanga ve ark., 1989; Miller, Davis ve Hayes, 1993). Bu bilgiler, benlik saygısının ölüm bilgisinin ortaya çıkardığı kaygı için bir tampon görevine sahip olduğu varsayımını destekler niteliktedir.

1.4. ÖLÜM

Ölüm, asırlar boyunca insanların üzerine düşündüğü bir kavram ve motive edici bir güç olarak felsefi yaklaşımlarda yer almıştır (Lehto ve Stein, 2009). Ölüm kavramı “*bir insan, hayvan veya bitkide hayatın tam ve kesin olarak sona ermesi*” olarak tanımlanmaktadır (Püsküllüoğlu, 2003). Ölüm, insanın yaşamında yüzleştiği ve kaçamadığı bir gerçek olarak ortaya çıkmaktadır. Birçok toplum ve kültürde ölüm kavramı açıklanmaya çalışılmış ancak yaş, din, kişilik gibi bireysel özelliklerin etkisiyle birbirinden farklı tanımlamalar ortaya atılmıştır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Antik Mısır kültüründe, ölüm yeni bir hayatın başlangıcı olarak görülmekte, ölen kişinin bedeni mumyalanmakta ve yeni hayata başlarken ihtiyacı olan eşyaları mezarlarında yer almaktadır (Bulut, 2019). Mezopotamya kültürlerinde ise ölüm ile yaşamın sona erdiği ve geri dönüşün mümkün olmadığına inanılmaktadır (Gürkan, 2007). Türk kültüründe de ölüm, İslam öncesinde ve sonrasında önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Ersoy, 2016). İslam öcesi dönemde ölümün hastalıktan kaynaklandığına inanan Türkler için hayata bağlılık ve ölmeme arzusu dikkat çekmektedir (Ersoy, 2016). İslamiyet ile birlikte Türk tasavvuf düşüncesinde ölüm kavramı sevgili ile buluşmanın gerçekleşeceği düğün gecesi anlamındaki “Şeb-i Arûs” ile ifade edilmektedir (Çelik, 2009). Bu bilgiler ışığında, ölümün insan tarafından nasıl anlamlandırıldığı, ölüme yönelik tutum ve davranışlar bireyin içinde bulunduğu toplum ya da sahip olduğu inanç gibi faktörlere göre değişebilmektedir.

Bunun yanı sıra, ölümün anlamlandırılması insanının bebekliğinden yaşlılığına dek her gelişim döneminde farklılık göstermektedir. Bebeklik döneminde ölüm kalıcı bir kayıp değil geçici bir ayrılık olarak algılanmaktadır. Okul öncesi dönemde ise çocuk için ölüm geridönülmez ve kalıcı bir durum değilken okul döneminde fiziksel bir yok oluşu ifade eden somut bir kavram olmaya başlar. Ergenlik döneminde ise ölüm soyut bir kavram olarak görülür (Kıvılcım ve Gümüş Doğan, 2014). Yetişkinlikte ölüm kişisel, duygusal, sosyokültürel, biyolojik ve dini olarak bireylerin anlamaya çalıştığı karmaşık ve değişken nitelikteki bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Sezer ve Saya, 2009). Yaşlılık ise çoğunlukla ölüm ile özdeşleştirilen bir dönem olarak görülmektedir (Kayacan, 2017).

1.4.1. Ölüm Kaygısı

Ölüm kaygısı, insan için ölümlü olduğunun farkındalığı ile gelişim gösteren ve yaşamı boyunca devam eden bir duygu olarak açıklanabilir (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). İnsanın deneyimlediği bu ölüm kaygısı hayvanların sahip olduğu temel korkudan farklılaşmaktadır (Özcan, Ekşi ve Ekşi, 2020). İnsanlar, deneyimledikleri ölüm kaygısını ortadan kaldırmak için çeşitli yollar aramaktadır. Cenaze törenlerinde ölüyü süsledikten sonra gömmek ya da mumyalamak gibi farklı inanç ve kültürlerde birçok ritüel gerçekleştirilmektedir (Fromm, 2003). Bu ritüellerin belki de ölümün belirsizliği ve ölümlülüğün ortaya çıkardığı kaygıyı bir nebze olsun hafiflettiğini söylemek mümkündür.

Ölümün farkındalığı ile ortaya çıkan çatışma, insanın hayatı nasıl yaşayacağına dair bir motivasyon sağlamaktadır. Fromm (2003), ölümlülük bilgisinin hep insanla olduğunu ancak hastalık ya da yaşlılık ile bilinç düzeyine çıktığını savunur. Bir diğer ifadeyle ölümü hatırlatıcı nitelikteki hastalık, reddedilme ya da olumsuz olaylar, bireylerin ölüm kaygısının tetiklenmesine ve ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Yaşlı bireylerde ölüm düşüncesinin artması ile ölüm kaygısı düzeyinde artış görüldüğü bilgisine ulaşılmıştır (Öztürk, Karakuş ve Tamam, 2011). Bunun yanı sıra, yaşlıların depresyon düzeyi ve hayat kalitesini etkileyen bir hastalık sahibi olması gibi unsurların ölüm kaygısıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Öztürk, Karakuş ve Tamam, 2011). Sağlık kaygısının da ölüm kaygısı üzerinde önemli bir rolünün olduğu bilinmektedir (Furer ve Walker, 2008).

1.4.1.1. Ölüm Kaygısını Açıklayan Yaklaşım ve Kuramlar

Ölüm kaygısı birçok kuram ve yaklaşım tarafından ele alınıp açıklanmaya çalışılmıştır. Bunları; psikodinamik kuram, varoluşçu yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım ve dehşet yönetimi kuramı olarak dört ana başlık altında toplamak mümkündür.

1.4.1.1.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik yaklaşımın öne sürdüğü iddia, insanın bilinçdışında kendi kendini ölümsüzlüğüne ikna ettiği yönündedir. Uygur insan ölümden bahsetmekten kaçınırken çocuklar bu konuda konuşmaktan kendilerini alıkoymazlar. Bu durum ise uygur insana ölme ihtimalini hatırlatmak demektir. (Freud, 1925). Daha önce ölüm kavramına mesafeli olan Freud, belki de zaman içinde ortaya çıkan ölüm korkusunu hafifletmek için yaşam ile ölüm kavramlarını ele almış ve yaşamın amacını ölüm üzerinden açıklamıştır (Froom, 1991).

Psikodinamik yaklaşımda ölüm kaygısı daha çok içgüdüler ile açıklanmaktadır. Freud (1925), yıkıcı içgüdülerin cinsellikte de görülebileceğini ve dış nesnelere yöneldiğinde sadizme, organizmanın içinde kaldığında ise mazoşizme yol açtığını söylemektedir (akt. Froom, 1991). Yani, mazoşizmin ölüm içgüdü ile libidonun birleşmesi sonucunda ortaya çıktığını öne sürmüştür (Horney, 1980). Freud, yaşam ve ölüm içgüdü arasında bir karşıtlık olduğu varsayımında bulunmuş, yaşam içgüdü Eros ve ölüm içgüdü Thanatos arasındaki mücadele üzerinde durmuştur (Kli, 2018). Eros'un id ile Thanatos'un ise süperego ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yani cinsellik, açlık, susuzluk gibi dürtüler Eros ile vicdan, ahlak, cezalandırma gibi yapılar ise Thanatos ile açıklanır (Kıvrıkoğlu, Güllü ve Sarp Kulkara, 2020). Yaşam içgüdü ile insan varlığını devam ettirmeye yönelmektedir. Fakat süperegonun cezalandırıcı ve suçlayan tarafı tetiklendiğinde insanın bastıracağı ölüm içgüdü görünür olmaktadır. Bu durumun ise insanda depresif belirtiler ve intihar davranışına zemin hazırladığını söylemek mümkündür (Kıvrıkoğlu, Güllü ve Sarp Kulkara, 2020).

Horney (1980), ölüm kaygısı ve korkusu üzerinde durmuş olup bu iki kavram arasındaki ayrımı açıklamaya çalışmıştır. Ölüm kaygısı olan insanları örnek vererek yaşadıkları kaygının ölüm korkusu ve isteği arasındaki çatışmadan doğan olası

tehlikeye uygun bir cevap olduğunu söylemektedir. Kaygıda tehlikenin gizli ve öznelken korkuda açık ve nesneldir. Nevrotik birini, kaygısının yersiz olduğuna ikna etmeye çalışmanın işlevsiz olacağını, bunun yerine durumun birey için anlamına ve bu durumu yorumlama biçimine bakmak gerektiğini vurgular (Horney, 1980).

Horney (1980), yaşamın insanlara mutluluk kadar kaçamayacağı acıları da sunduğunu söyler. Yaşlılık, hastalık ya da ölüm gerçeği insanın sınırlı ve yalnız bir varlık olduğuna işaret etmektedir. Dine yönelme ya da bir davaya adanma ile insan benliğini büyük bir bütünün parçası olarak görür ve bireysel sınırlılığı ya da yalnızlığıyla baş edebilmeye çalışır. Freud, ölümü psikolojik ve biyolojik (libido) açıdan açıklamış bu kavramın sosyolojik yönünü göz ardı etmiştir (Horney, 1980). Horney (1980), ölümü ele alırken kültürün olası etkilerini göz önünde bulundurmadığı için Freud'un yaşam ve ölüm üzerine öne sürdüğü teorisinin eksik olduğu eleştirisinde bulunmuştur. Freud'un ölüm üzerine ortaya attığı düşünceler genel olarak tutarsız ve karmaşık olduğu hususunda eleştirilmiştir (Froom, 1991).

1.4.1.1.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım, II. Dünya Savaşı sonrasında Avrupa ve Amerika'da psikiyatri alanında yaygınlaşmaya başlamıştır (Gençtan, 2016). Latince “ex-sistere” kökünden gelen “existence” terimi ortaya çıkmak ya da belirlemek anlamında kullanılmaktadır. Varoluşçu Kuram insanı “olmakta olan” bir varlık olarak görmektedir (Gençtan, 2016). Varoluşçuluk, geçmişin geride kalması ve geleceğin ise henüz belirsiz olmasından dolayı var olmadığını savunur. Bu yüzden, bugünün var olan tek şey olduğunu iddia eder (Frankl, 2009). Diğer yandan, varolmamak veya hiçlik, varolmayı anlayabilmek için önemli birer kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı, ölümlülüğünün farkına varan insan, varoluşunun neticesinde ortaya çıkan ölüm kaygısını deneyimler. Bu temel kaygının ise insan yaşamı üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Taşçı ve Bilge, 2021).

Varoluşsal boşluk ve otantik varoluş, ölüm kaygısı ile baş etmeye çalışırken insanın yaşadığı iki farklı deneyimdir. Varoluşsal boşluk psikopatolojiye zemin hazırlarken otantik varoluş insanın anlamlı bir hayat yaşaması ve benliğini bu zeminde inşa etmesidir. Bazen otantik varoluşun şekillenmesinde insanın içine düştüğü varoluşsal boşluğun rolü olabilir. Varoluşsal boşluk deneyimlerken hissettiği anlamsızlık,

çaresizlik ya da ilgisizlik, insanın bir takım sorgulamalarda bulunması ve varoluşunu anlamlandırması ile sonuçlanabilir (Taşçı ve Bilge, 2021). Bir diğer ifadeyle, ölümün ve doğumun farkında olması, insanın anlamlı bir hayat sürdürme kaygısını ortaya çıkaracaktır (Gençtan, 2016).

Yalom (2008), ölüm kaygısının insanın yaşam döngüsünde zaman zaman artıp ve azaldığını ifade eder. Örtülü ya da açık olarak ölüm kaygısının ortaya çıktığını hatta nedeni belli olmayan kaygının temelinde de ölüm kaygısı olduğunu savunur. Ölüme bakmak güneş ışığına bakmak kadar zorlayıcıdır. Bundan dolayı da insan ölümün ortaya çıkardığı acıyı hafifletmek için bazı yollar dener. Dini inançlar sundukları sonsuzluk vaadiyle de insanın ölüm kaygısını hafifletir. Ancak, ölüm kaygısı tamamen ortadan kalkmayıp farklı yollarla varlığını sürdürecektir. İnsanın ölüm kaygısı ile yüzleşmesinin hayata daha anlamlı ve şefkatli bir yerden bakmasına yardımcı olmaktadır (Yalom, 2008).

1.4.1.1.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel davranışçı yaklaşım, ölüm kaygısının ortaya çıkmasında bireylerin ölümle ilgili olumsuz öğrenme ve değerlendirmelerinin rol oynadığını savunur. Bu yüzden, ölüm kaygısı ile baş edebilmek için insanın ölüme dair şemalarının yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgular (Tanhan, 2007). Covid-19 pandemi sürecinde ölüm kaygısının tetiklendiği, bundan dolayı da ölüm kaygısına dair tedavi yaklaşımlarının önem kazandığını söylemek mümkündür. Bilişsel davranışçı psikoterapinin ölüm kaygısında anlamlı düzeyde azalma sağladığını gösteren bazı çalışmalar mevcuttur (Menzies ve Menzies, 2020; Menzies ve ark., 2018).

Ölüm kaygısında, bedeni kontrol etme sıklıkla görülen bir davranıştır. Bunlar kan basıncını, nabzı, kilo alımını ya da kaybını kontrol etme veya kendi kendine meme muayenesi yapma olarak örneklendirilebilir. Güvenlik davranışlarına da ölüm kaygısında sık rastlanmaktadır. Bu güvenlik davranışları, vitamin takviyesi veya sağlıklı yiyeceklerin aşırı tüketilmesi, dini pratiklere aşırı yönelme ya da batıl inançlar ile ilişkili eylemlerde bulunma olarak sıralanabilir. Sıkça görülen bir diğer davranış ise internet üzerinden ya da sağlık kitaplarından araştırma yapma, aileye, arkadaşına, din ya da sağlık çalışanlarına hastalık belirtileri ve ölümle ilgili içini rahatlatıcı cevaplar aramak için sorular sormaktır (Furer ve Walker, 2008). Bilişsel davranışçı yaklaşım

ile ölüm kaygısı olan bireyin bahsedilen davranışlarını azaltmaya yönelik çalışılmaktadır. Ölüm kaygısının bilişsel davranışçı temelli tedavisinde ölüm ile ilgili mitlere maruz bırakma, güvenlik davranışlarını azaltma, bilişsel yeniden yapılandırma ve bireylerin hayattaki hedeflerine odaklanma gibi müdahaleler tercih edilmektedir (Furer ve Walker, 2008).

Üçüncü dalga Bilişsel Davranışçı Psikoterapi yaklaşımlarından biri olan ACT (Hayes, 2004) acıyı hissetmek ve deneyimlemenin insan olmanın bir parçası olduğunu vurgular. Bir yakınının ölümüne bağlı yıkım yaşamamanın da insan olmanın bir parçası olduğunu savunur (Hayes ve Smith, 2021). Bir cenaze törenine katıldığında insan ölüm ile geride kalan şeyin ölen kişinin temsil ettikleri olduğunu fark edecektir. ACT, bu temsil edilen şeylerin içsel yaşantılar ya da maddi varlıklar değil değerler olduğunu öne sürer (Hayes ve Smith, 2021). Bir diğer ifadeyle, ACT zorlayıcı içsel yaşantılardan biri olan ölüm kaygısını ya da ölümlülük gerçeğini ortadan kaldırmayı amaçlamaz. İnsanların değerleri doğrultusunda yaşamak için attığı adımlara odaklanır.

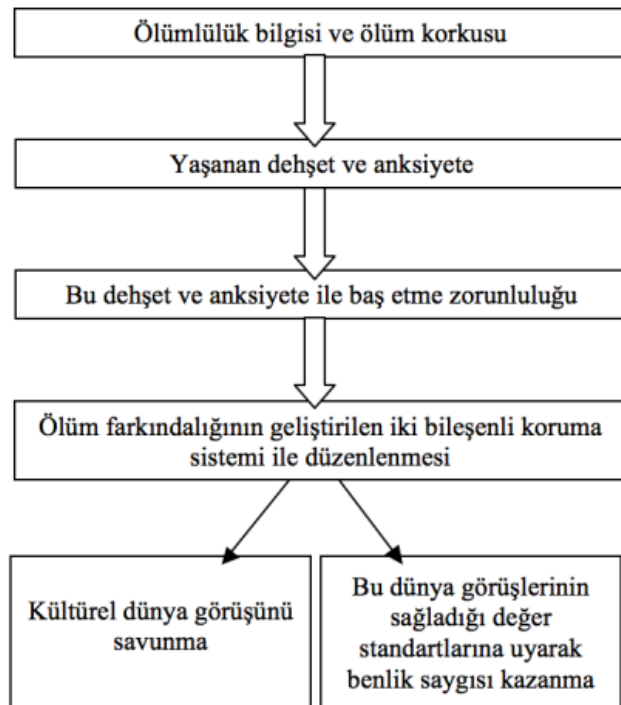
ACT'in son zamanlarda yürütülen çalışmalarda ölüm kaygısı ile beraber çalışıldığı görülmektedir (Hajatnia, Tajeri ve Alizadeh, 2021; Mirzaeidoostan, Zargar ve Payam, 2019; Zamanian ve ark., 2019). Özellikle meme kanseri (Zamanian ve ark., 2019), HIV (Mirzaeidoostan, Zargar ve Payam, 2019) tanısı almış hasta gruplarıyla ve yaşlılarla (Hajatnia, Tajeri ve Alizadeh, 2021) ölüm kaygısı için ACT etkililiğini inceleyen çalışmalar yapılmaktadır. ACT temelli seanslarda; yaratıcı umutsuzluk, değerlerin ve değer odaklı eylemlerin belirlenmesi ve bilinçli farkındalık müdahaleleri uygulanmaktadır (Zamanian ve ark., 2019).

1.4.1.1.4. Dehşet Yönetimi Kuramı

Dehşet Yönetimi Kuramı (Greenberg, Pszyczynski ve Solomon, 1986), kendi ölümlülüğünün farkında olan insanın, bu gerçekle baş ederken geliştirdiği yapıları anlamaya çalışmaktadır (Koç ve Kafa, 2019). Başka bir deyişle, dünya görüşünü savunma ve bu dünya görüşünün sağladığı değerlere uyum göstererek benlik saygısı kazanmanın insanoğlunun ölümlülük karşısında yaşadığı kaygı ve dehşet için tampon görevine sahip olduğu düşünülebilir (Pszyczynski ve ark., 1996). Yani, ölüm ile ilgili hatırlatıcılar insanda kaygı ve dehşet uyandırır da bu tehdidi ortadan kaldırmak amacı ile kültürel dünya görüşü ve benlik değerine yönelme hali görülmektedir. Çünkü

toplum içinde var olan insana, kendini değerli hissedebileceği bir alan oluşturan şey kültürdür.

Değer ve anlamın kaynağı olarak her kültür, insan için incinebilirliğinden ve ölümlülüğünden kaçabileceği, bu tehlikeden uzak güvenli bir dünya görüşü sağlamaktadır (Greenberg, Pszyczynski ve Solomon, 1986). İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli yetisi ise bu ölümlülüğün ve incinebilirliğin farkında olmasıdır. Diğer yandan, ölümden kaçamayacağına bilincindeki insanın uzun bir yaşam isteği ise içsel bir çatışma ile sonuçlanır. Bu çatışma, insan için bir dehşet kaynağı teşkil eder (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015). Bir ölümsüzlük olanağı olarak kültür, ölümlülüğün neden olduğu dehşeti ortadan kaldırmak için ise benlik değeri ve kültürel dünya görüşünün; insanoğlu için önemli birer baş etme mekanizması olduğunu söylemek mümkündür (Dinçer, 2017). Bu mekanizmayı anlamak adına birçok hipotez ile yola çıkılmış ve birçok araştırma yapılmıştır. Temel başlıkları; Ölümlülük Belirginliği, Kaygıdan Korunma ve Ölüm Düşüncesinin Ulaşılabilirliği olarak sıralamak mümkündür (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015).



Şekil 1.4: Dehşet Yönetimi Kuramı'nın Şematik Açıklaması (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015)

1.4.1.1.4.1. Ölümlülük Belirginliği Hipotezi

Ölümlülük Belirginliği Hipotezi ile ölüm belirginleştirildiğinde insanların ölüm kaygısını bertaraf etmek için kültürel dünya görüşüne yönelme ve benlik saygısını koruma çabasına girdiği varsayılır (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015). Bu varsayım üzerine yürütülen çalışmalarda, ölümlülük belirginliğinin değişimlenmesi ölüm ya da nötr bir konu üzerine sorulan soruları cevaplanması ile yapılmaktadır. Ancak, insanların günlük hayatında ölümü hatırlatan birçok örnek olduğu düşünülerek farklı yollar ile ölümün belirginleştirildiği çalışmalar da yapılmıştır (Pyszczynski ve ark., 1996). Örneğin, cenaze evinin görünür olduğu bir konumda bireylere göçmenler ile ilgili sorular sorulduğu zaman, bireylerin kültürel dünya görüşünü korumaya yönelik tutumlarda bulunduğu gözlenmiştir (Pyszczynski ve ark., 1996). Araştırmalarda katılımcıların kendi ölümlerine dair yazı yazması (Routledge ve ark., 2010), katılımcılara ölüm ile ilgili video izletilmesi (Sevinç, 2019) ve ölüme yakın deneyimler ile ilgili haber okutulması (Dechesne ve ark., 2003) gibi farklı yollar ile ölümün belirginleştirilmesi sağlanmaktadır. Ölüm ile ilgili bu hatırlatıcılar eşik altı düzeyde de olsa ölüm kaygısı tetiklenmekte ve insanlar bu kaygıyı bertaraf etmeye çalışmaktadır (Yeniçeri, 2016). Benzer araştırmaların sonuçlarına bakıldığında bireylerde; önyargı, ulusçuluk ve gruplararası yanlılık gibi tutumları ortaya çıkardığı görülmektedir (Greenberg ve ark., 1994). Türkiye’de yürütülen Dehşet Yönetimi Kuramına dayalı çalışmalarda ağırlıklı olarak ölümlülük belirginliği hipotezinin kullanıldığı söylenebilir (Bozo, Tunca ve Şimşek, 2009; Kökdemir ve Yeniçeri, 2010; Yavuz ve Van den Bos, 2009; Yavuz Güzel, 2012).

1.4.1.1.4.2. Kaygıdan Korunma Hipotezi

Bir bebeğin hayatta kalması ve güvende hissetmesi ebeveynleri tarafından verilen bakım ve ilgiye bağlıdır. Doğumdan erken dönem çocukluğa dek, insanın ihtiyaçlarını karşılayan ve kaygısını gideren kişi ebeveyn iken çocuk büyüdükçe ebeveynin sağlayabileceği güvenliğin sınırlı olduğunu fark eder. Çünkü aslında ebeveynleri de ölümlüdür (Greenberg, Pyszczynski ve Solomon, 1986). Dehşet Yönetimi Kuramı’na göre, insanın korunma ve güvenlik ihtiyaçları çocukken ebeveynleri tarafından karşılanırken yetişkinlikte dünya görüşü üzerinden sağlanmaktadır. Bu anlamda,

kültür ölümsüzlük vurgusu ile gerçek ya da sembolik olarak kaygıdan koruma görevi üstlenmekte, benlik saygısı ise bu psikolojik yapılanmanın sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Koç ve Kafa, 2019).

Kaygıdan korunma hipotezinde, ölüm ile tetiklenen kaygıyı ortadan kaldırmayı sağlayan psikolojik mekanizmalar ele alınır. Yani, ölümlülüğün belirginleştirilmesi durumunda, ölüm düşüncesine karşı tampon görevi olan bu psikolojik mekanizmaların daha çok görülmesi beklenir (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015). Böylece, benlik saygısı yüksek olduğunda bireylerin kaygısı ve kaygıdan korunmak için sergilediği davranışlarda azalma görülecektir (Pyszczynski ve ark., 2004). Bu bilgiler ışığında, kaygıdan korunma hipotezi için benlik saygısının önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Diğer yandan, kültür üzerinden elde edilen benlik saygısı ölümün ortaya çıkardığı kaygıdan insanı korunmaya yardımcı olmaktadır.

1.4.1.1.4.3. Ölüm Düşüncelerinin Ulaşılabilirliği Hipotezi

Ölüm düşüncelerinin ulaşılabilirliği hipotezine göre, kültürel dünya görüşünün insanları ölüm düşüncesinden koruduğu ve bu mekanizmanın sarsılması ile insanlardaki ölüm düşüncesinin ulaşılabilirliğinin arttığı varsayılır (Schimmel ve ark., 2007). Bu yapının çalışıp çalışmadığını anlamak için ise ölüm düşüncesinin düzeyini saptamak adına bazı ölçümler geliştirilmiştir (Hayes ve ark., 2010). Örneğin ölüm ile ilgili ya da nötr olarak tamamlanabilen ve iki harfi eksik bırakılan bazı sözcüklerin bulunduğu Kelime Tamamlama Testini katılımcıların doldurmaları istenmiştir (Greenberg ve ark., 1994). Örneğin, “_ _ ÜM” sözcüğü ÖLÜM ya da ÜZÜM olarak tamamlanabilmektedir. Yani, testte daha fazla ölüm ile ilgili sözcüğün doldurulması daha fazla ölüm düşüncesinin ulaşılabilirliğinin görüldüğünü ifade etmektedir (Hayes ve ark., 2010). Bu ölçümün geliştirilmesi ile Dehşet Yönetimi Kuramı'nı bilişsel açıdan inceleyen araştırmalarla daha çok karşılaştığı söylenebilir (Hayes ve ark., 2010).

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI

Mevcut çalışmada, birbiri ile yakından ilişkili görünen psikolojik katılık, reddedilme duyarlılığı, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin ve bu değişkenlerin

ölüm kaygısını yordayıp yordamadığının incelenmesi hedeflenmiştir. Benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın seri aracılık rolünün olup olmadığı araştırılmıştır. Reddedilme duyarlılığı, bireylerin diğerleri tarafından reddilmeyi kaygı ile bekleyerek buna hazırlıklı olması ve bu duruma yoğun bir şekilde tepki vermesi olarak açıklanabilir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Case ve Williams (2004) reddedilme, yok sayılma ya da dışlanma olarak tanımlanabilen psikolojik dışlanmayı ölüm ile ilişkilendirerek bu kavramı “sosyal ölüm” olarak açıklamaktadır. Yani diğerleri tarafından reddedilmenin ya da yok sayılmanın ölüm kadar acı veren bir deneyim olduğunu söylemek mümkündür. Bir diğer ifade ile, reddedilme durumunun bireylerin hayatında sosyal bir ölümü temsil edebileceği ve bundan dolayı ölüm kaygısını daha çok deneyimleyebilecekleri düşünülebilir.

Dehşet Yönetimi Kuramı (Greenberg, Pszyczynski ve Solomon, 1989) ise insanın ölümlülüğünün farkına vardığında oluşan yoğun kaygı ile başa çıkabilmek için kullandığı mekanizmaları ele alıp kültürel dünya görüşü ve benlik saygısının önemini vurgulamaktadır. Case ve Williams (2004), Dehşet Yönetimi Kuramı'nın Ölümün Belirginleştirilmesi hipotezi ile paralel şekilde psikolojik dışlanma ile “sosyal ölüm” deneyimleyen insanların da ortaya çıkan kaygıya tampon olarak kültürel dünya görüşüne yönelebileceğini öne sürmüştür. İnsanı ölüm düşüncesinden koruyan kültürel dünya görüşü ve benlik saygısı gibi psikolojik mekanizmaların sarsılması durumunda insanlardaki ölüm düşüncesinin ulaşılabilirliği artmaktadır (Schimmel ve ark., 2007). Greenberg ve arkadaşları (1992) çalışmasında katılımcılara benliklerine yönelik olumlu geri bildirim verildiğinde ve sonrasında ölüm belirginleştirildiğinde daha az kaygı deneyimledikleri görülmüştür. Yani, ölüm düşüncesi ile ortaya çıkan kaygıda benlik saygısının tampon görevine sahip olduğunu söylemek mümkündür. Udachina ve arkadaşları (2009) yürüttükleri çalışmada ise yüksek seviyede yaşantısal kaçınma gösteren bireylerin benlik saygılarının daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Brabbins, Moghaddam ve Dawson (2020), bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeyini yordadığını saptamışlardır. Bu bilgilerden hareketle, bireylerin reddedilme duyarlılığı düzeyinin düşük, benlik saygısının ve psikolojik esnekliklerinin yüksek olması durumunda daha az ölüm kaygısı deneyimleyeceği beklenebilir.

Mevcut çalışma kapsamında öncelikle benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılık (esneklik) ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve

benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ile psikolojik katılığın (esneklik) ölüm kaygısını ne kadar yordandığının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra kuramsal olarak alanyazında benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasında önemli bir ilişkinin vurgulandığı görülmektedir (Greenberg ve ark., 1992). Düşük benlik saygısının bireyi reddedilmeye daha duyarlı hale getireceğinden (Downey ve ark., 2004) ve psikolojik esnekliğini bozacağı düşüncesinden hareketle (Koushiou, Loutsiou ve Karekla, 2020; Peng ve ark., 2021), benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide bu iki değişkenin aracılık rolünün olup olmadığının da değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Benlik saygısının, ölüm kaygısını hangi mekanizmalar üzerinden azaltıyor olduğunun anlaşılması, hem kuramsal hem de uygulamaya dönük fikir verecektir. Bu konuda elde edilecek bulguların ölüm kaygısının temelinde yatabilecek faktörlerin daha iyi anlaşılmasına ve ACT yönelimli müdahalelerin geliştirilmesine katkı sağlama potansiyeli bulunmaktadır. Çalışma kapsamında fikir vermesi amacıyla ayrıca temel değişkenlerin cinsiyete göre bir farklılık gösterip göstermediğine de bakılmıştır. Buna göre mevcut çalışmanın araştırma soruları aşağıdaki gibidir.

Soru 1: Psikolojik katılık, benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve ölüm kaygısı cinsiyete göre bir farklılık göstermekte midir?

Soru 2: Psikolojik katılık, benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve ölüm kaygısı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

Soru 3: Benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık ölüm kaygısını yordamakta mıdır?

Soru 4: Benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik katılık ve reddedilme duyarlılığının aracılık rolü var mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, mevcut tez çalışmasına dahil olan katılımcılara ait genel ve sosyodemografik bilgiler, uygulanan veri toplama araçları, çalışmanın yöntemine ve analizlerine yönelik bir takım bilgiler aktarılmaktadır.

2.1. Örneklem

Lisans ve ön lisans eğitimi devam eden, Türkiye'deki farklı şehir, bölüm ve üniversitelerde okuyan üniversite öğrencileri bu çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışmaya 244'ü kadın (%58,9) ve 170'i erkek (%41,1) olmak üzere toplam 414 üniversite öğrencisi katılmıştır. Örneklemin yaş aralığı 18-25'tir ve yaş ortalaması 20,74'tür ($S = 1,69$). Katılımcıların 19'unun (%4,6) çok düşük, 72'sinin (17,4) düşük, 278'inin (67,1) orta, 44'ünün (%10,6) yüksek ve 1'inin (%0,2) çok yüksek gelir düzeyinde kendisini tanımlandığı görülmektedir.

Katılımcılara sosyal medya veya e-posta üzerinden ulaşılmış olup ölçeklerin yer aldığı form üniversitelerin öğrenci gruplarında paylaşılmıştır. Çalışmaya İstanbul, Ankara, Konya gibi büyükşehirler başta olmak üzere Türkiye'nin 36 farklı şehrinde bulunan birçok üniversiteden katılım sağlanmıştır. Katılımcıların 136'sı (%32,9) Konya, 77'si (%18,6) İstanbul, 43'ü (%10,4) Ankara, 32'si (%7,7) Düzce, 14'ü (%3,4) İzmir, 13'ü (%3,1) Nevşehir, 12'si (%2,9) Sakarya, 11'i (%2,7) Bolu, 9'u (%2,2) Kırıkkale, 8'i (%1,9) Amasya ve 8'i (1,9) Kayseri'de öğrenim görmektedir. Katılımcılardan 52'si (%12,3), sıklığı 5 ve altında olduğu için bulunduğu şehirler ayrı ayrı raporlanmamıştır. Katılımcılara ait cinsiyet, şehir ve gelir durumu gibi demografik bilgilere Tablo 2.1'de yer verilmiştir.

Katılımcıların 287'si devlet (%69,3), 127'si vakıf (%30,7) olmak üzere birçok farklı üniversitede eğitimine devam etmektedir. Bu öğrencilerin, 24'ü hazırlıkta (%5,8), 111'i birinci sınıfta (%26,8), 126'sı ikinci sınıfta (%30,4), 76'sı üçüncü sınıfta (%18,4), 60'ı dördüncü sınıfta (%14,5), 11'i beşinci sınıfta (%2,7) ve 6'sı altıncı sınıfta (%1,4) okumaktadır. Katılımcıların 58'i tıp (%14), 58'i tarih (%14), 56'sı mühendislik (%13,5), 40'ı psikoloji (%9,7), 22'si fizyoterapi ve rehabilitasyon (%5,3),

20'si hukuk (%4,8), 18'i ebelik (%4,3), 18'i öğretmenlik (%4,3), 7'si beslenme ve diyetetik (%1,7) ve 6'sı ilahiyat (% 1,4) ve 111'i diğer bölümlerde (% 27) okumaktadır. Diğer bölümler ifadesi ile belirtilen bölümlerin sıklığı 6'dan küçük olduğu için ayrı ayrı raporlanmamış, bir bütün halinde sunulmuştur.

Tablo 2.1: Demografik Bilgiler

		Sıklık	Yüzde
		(n)	(%)
Cinsiyet	Kadın	244	58,9
	Erkek	170	41,1
Şehir	Konya	136	32,9
	İstanbul	77	18,6
	Ankara	43	10,4
	Düzce	32	7,7
	İzmir	14	3,4
	Nevşehir	13	3,1
	Sakarya	12	2,9
	Bolu	11	2,7
	Kırıkkale	9	2,2
	Amasya	8	1,9
	Kayseri	8	1,9
	Gelir Düzeyi	Çok düşük	19
Düşük		72	17,4
Orta		278	67,1
Yüksek		44	10,6
Çok yüksek		1	0,2

Bölümlerin bünyesinde bulunduğu fakülteler; Mühendislik/Mimarlık (%16,9), İnsan ve Toplum Bilimleri (%16,2), Sağlık Bilimleri (%14,5), Tıp (%14), Fen Edebiyat (%13), Hukuk (%4,8), Eğitim (%4,3), İktisadi ve İdari Bilimler (%4,1) ve Meslek Yüksek Okulu (%8,7) olarak sıralanabilir. Sıklığı düşük olan Spor Bilimleri, İlahiyat, Turizm gibi fakülteler diğer (%3,4) başlığı altında ifade edilmiştir (bkz. Tablo 2.2).

Tablo 2.2: Katılımcılara Ait Öğrenim Bilgileri

		Sıklık	Yüzde
		(n)	(%)
Üniversite	Devlet	287	69,3
	Vakıf	127	30,7
Fakülte	Mühendislik/Mimarlık Fakültesi	70	16,9
	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	67	16,2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	60	14,5
	Tıp Fakültesi	58	14,0
	Fen Edebiyat Fakültesi	54	13,0
	Meslek Yüksek Okulu	36	8,7
	Hukuk Fakültesi	20	4,8
	Eğitim Fakültesi	18	4,3
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	17	4,1
	Diğer	14	3,4
Bölüm	Tarih	58	14,0
	Tıp	58	14,0
	Mühendislik	56	13,5
	Psikoloji	40	9,7
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	22	5,3
	Hukuk	20	4,8
	Ebelik	18	4,3
	Öğretmenlik	18	4,3
	Beslenme ve Diyetetik	7	1,7
	İlahiyat	6	1,4
Diğer bölümler	111	27,0	
Sınıf	Hazırlık	24	5,8
	Bir	111	26,8
	İki	126	30,4
	Üç	76	18,4
	Dört	60	14,5
	Beş	11	2,7
Altı	6	1,4	

2.2. Veri Toplama Araçları

Bireylerin yaşı, cinsiyeti, gelir düzeyi ve eğitim aldıkları üniversite, bölüm, sınıf gibi bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan demografik bilgi formu ile elde edilmiştir. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) ile benlik saygısı, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ) ile reddedilme duyarlılığı, Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) ile ölüm kaygısı ve Kabul ve Eylem Formu (KEF-2) ile psikolojik katılık/esneklik düzeyine dair değerlendirmeler yapılmıştır. Ekler bölümünde, ölçekler ve demografik bilgi formunun örnekleri yer almaktadır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim aldığı üniversite, bölüm ve sınıf gibi bazı kişisel bilgilerin yer aldığı form, bireylerin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.2.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Allan ve Gilbert (1995) tarafından geliştirilen Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) bireylerin başkaları ile kıyaslandığındaki benlik algılarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Orijinali 5 maddeden oluşan ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmış olup madde sayısı 18'dir. Altılı Likert tipindeki ölçekten elde edilen yüksek puanlar olumlu benlik şemasını ifade ederken, düşük puanlar ise olumsuz benlik şeması anlamına gelmektedir. Bu ölçekte, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı $\alpha = 0,79$ olarak saptanmıştır. Bu ölçeğin, Beck Depresyon Envanteri ile $r = -0,19$, Kısa Belirti Envanterinin somatizasyon alt ölçeği için $r = -0,21$ ve olumsuz benlik alt ölçeği ile $r = -0,40$ korelasyonu gösterdiği saptanmıştır.

2.2.3. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ)

Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği, Downey ve Feldman'ın (1996) bireylerin diğerleri tarafından reddedilme beklentisini, bununla ilgili geliştirdikleri algı ve tepkilerini kapsayan reddedilme duyarlılığını belirlemek amacıyla geliştirdiği altılı Likert tipinde bir değerlendirme aracıdır. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması Göncü Köse ve

arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. 18 maddelik orijinal haline Türkiye kültürüne uygun olarak yeni maddeler eklenmiş olup ölçeğin son hali 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte, bireylerin “arkadaşlar ile ilgili” ve “ebeveynler ile ilgili” reddedilme duyarlılığının değerlendirildiği iki alt boyutu bulunmaktadır. Her maddede a ve b olmak üzere iki bölüm bulunmakta olup ölçeğin puanlaması için b maddelerinin ters kodlanması gerekmektedir. Sonrasında, a ve b maddelerinin puanları her madde için çarpılmaktadır. Ortalama toplamından elde edilen puanın yüksek olması bireylerin reddedilme duyarlılığının yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alfa katsayısı $\alpha = 0,85$ olarak saptanmış olup analizlere kültürle ilgili maddeler dahil edilmeyerek yalnızca ilk 18 madde değerlendirilmiştir (Göncü Köse ve ark., 2017). Bundan dolayı, mevcut tez çalışmasının analizlerinde de ölçeğin ilk 18 maddesi dikkate alınmıştır. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II için kaygılı bağlanma stili ile korelasyonu $r = 0,48$ iken kaçınmacı bağlanma stili ile korelasyonu $r = 0,41$ olarak saptanmıştır. Bu ölçeğin, McGill Arkadaşık Soru Formu ile arkadaşlık kalitesi için $r = -0,32$ bulunurken İlişki Atıf Ölçümü ile olumsuz partner davranışlarına yapılan sorumluluk atıfları için $r = 0,31$ ve Rosenberg Benlik Kararlılığı Ölçeği ile değişken özsaygı için korelasyonu $r = 0,20$ olarak saptanmıştır.

2.2.4. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ)

Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ) Sarıkaya ve Baloğlu (2016) tarafından geliştirilmiştir. Beşli Likert tipindeki 20 maddenin yer aldığı ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Bu ölçekten elde edilen toplam puan ise 0-80 arasında değişmekte olup yüksek puanlar daha fazla ölüm kaygısını ifade etmektedir. Ölçeğin “ölümün belirsizliği”, “ölümü düşünme ve tanıklık” ve “acı çekme” olmak üzere üç faktörü bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayı değeri $\alpha = 0,95$ olarak bulunmuş olup ölümün belirsizliği için $\alpha = 0,94$, ölümü düşünme ve tanıklık için $\alpha = 0,91$, acı çekme için ise $\alpha = 0,76$ olarak saptanmıştır. Bu ölçeğin test tekrar test güvenilirlik değeri ise 0,83 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği ile korelasyonu $r = 0,76$, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu ise $r = 0,24$ olarak bulunmuştur. Ayrıca, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri ile sürekli kaygı için korelasyonu $r = 0,43$ iken durumluk kaygı için ise $r = 0,28$ olarak saptanmıştır.

2.2.5. Kabul ve Eylem Formu (KEF-2)

Bond ve arkadaşları (2011) tarafından geliştirilen Kabul ve Eylem Formu (KEF-2) bireylerin kabul, yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan 10 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkiye toplumuna uyarlanan ölçek ise 7 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı $\alpha = 0,84$ ve test tekrar test güvenilirliği $r = 0,85$ olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin, Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu $r = 0,63$ ve Ruminatif Düşünme Stili Ölçeği ile korelasyonu $r = 0,56$ olarak bulunmuştur. Ters maddesi bulunmayan ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması durumunda psikolojik esneklik düzeyinin düşük olduğu düşünülmektedir. Başka bir deyişle, bu ölçek değerlendirilirken bireylerin puanının yüksek olması ile psikolojik katılık düzeyi ifade edilmektedir.

2.3. İşlem

Mevcut çalışmanın etik izni İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (bkz. EK 7). Veri toplama sırasında bilgilendirilmiş onam formu ile katılımcılar çalışmadan elde edilen bilgilerin sadece bilimsel amaç ile kullanılacağı belirtilmiştir. Gönüllü katılım ve gizlilik ile ilgili gerekli bilgiler aktarılmış olup katılımcıların rahatsızlık hissetmesi durumunda çalışmayı yarıda bırakabileceği ifade edilmiştir. Ölçeklerin yaklaşık olarak 10-15 dakika sürdüğü bilgisi verilerek tüm katılımcılardan onam alınmıştır. Katılımcılara sosyal medya üzerinden ulaşılmıştır. Ölçekler karışık sıra ile katılımcılara gönderilerek olası sıralama etkisini azaltmak amaçlanmıştır.

2.4. Analiz

Mevcut çalışmadan elde edilen veriler "SPSS for Windows 24.0" programı ile analiz edilmiştir. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılarak psikolojik katılık, reddedilme duyarlılığı, benlik değeri ve ölüm kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bağımsız gruplar t-testi ile bahsedilen değişkenlerin cinsiyet açısından karşılaştırılması yapılmış ve gruplar arasında herhangi bir fark olup

olmadığı değerlendirilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak katılımcıların psikolojik katılık, reddedilme duyarlılığı, benlik saygısı düzeylerinin ölüm kaygısını yordayıp yordamadığı değerlendirilmiştir. SPSS için Process programı 4.0 kullanılarak, benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın rolünü değerlendirmek için seri aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

3.1. Tanımsal İstatistik Bulguları

Bu çalışmadaki “psikolojik katılık”, “reddedilme duyarlılığı”, “benlik saygısı”, “ölüm kaygısı” ve ölüm kaygısının alt faktörleri olan “ölümün belirsizliği”, “ölümü düşünme ve tanıklık” ve “acı çekme” değişkenleri incelendiğinde normal dağılım gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır. Bu değişkenlerin tanımsal istatistik bulguları Tablo 3.1.’de gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Tanımsal İstatistik Bulguları

	Aralık	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	α
KEF-2	7 - 49	27,80	10,71	-0,01	-0,88	0,90
RDÖ	1- 23,83	8,64	3,44	0,54	1,03	0,85
SKÖ	18 - 108	77,06	14,05	-0,40	0,64	0,87
ÖKÖ	0 - 80	36,23	22,73	0,16	-1,00	0,96
Ölümün belirsizliği	0 - 40	19,36	12,48	0,05	-1,18	0,94
Acı çekme	0 - 12	6,61	3,63	-0,18	-1,01	0,77
Ölümü düşünme ve tanıklık	0 - 28	10,25	8,55	0,49	-0,88	0,94

3.2. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Çalışmanın değişkenlerinin cinsiyet açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini değerlendirmek amacıyla bağımsız gruplar t-testi gerçekleştirilmiş olup elde edilen bulgular Tablo 3.2’ de sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, kadınların psikolojik

katılık puanlarının ($Ort. = 28,94, S = 10,71$) erkeklerin psikolojik katılık puanlarından ($Ort. = 26,16, S = 10,52$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = 2,617, p = 0,009$). Diğer yandan, kadınların benlik saygısı puanlarının ($Ort. = 76,59, S = 13,84$) erkeklerin benlik saygısı puanlarından ($Ort. = 77,74, S = 14,36$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($t = -0,813, p = 0,417$). Bunun yanı sıra, kadınların reddedilme duyarlılığı puanlarının ($Ort. = 8,61, S = 3,54$) erkeklerin reddedilme duyarlılığı puanlarından ($Ort. = 8,69, S = 3,31$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($t = -0,232, p = 0,817$).

Tablo 3.2: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

	Kadın N = 244		Erkek N = 170		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Benlik saygısı	76,59	13,84	77,74	14,36	-0,813
Psikolojik katılık	28,94	10,71	26,16	10,52	5,577*
Reddedilme duyarlılığı	8,61	3,54	8,69	3,31	-0,232
Ölüm kaygısı	42,44	21,81	27,32	21,05	7,040**
Acı çekme	7,41	3,43	5,46	3,62	5,577**
Ölümün belirsizliği	22,82	11,87	14,41	11,66	7,146**
Ölümü düşünme ve tanıklık	12,41	8,53	7,45	7,79	5,775**

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Kadınların ölüm kaygısı puanlarının ($Ort. = 42,44, S = 21,81$) erkeklerin ölüm kaygısı puanlarından ($Ort. = 27,32, S = 21,05$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek

olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = 7,040, p < 0, 001$). Kadınların acı çekme puanlarının ($Ort. = 7,41, S = 3,43$) erkeklerin acı çekme puanlarından ($Ort. = 5,46, S = 3,62$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = 5,577, p < 0, 001$). Kadınların ölümün belirsizliği puanlarının ($Ort. = 22,82, S = 11,87$) erkeklerin ölümün belirsizliği puanlarından ($Ort. = 14,41, S = 11,66$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = 7,146, p < 0, 001$). Kadınların ölümü düşünme ve tanıklık puanlarının ($Ort. = 12,41 S = 8,53$) erkeklerin acı çekme puanlarından ($Ort. = 7,45, S = 7,79$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($t = 5,775, p < 0, 001$).

3.3. Temel Değişkenler Arasındaki Korelasyon Bulguları

Bu tez çalışmasının değişkenlerinden olan benlik saygısı, psikolojik katılık, reddedilme duyarlılığı, ölüm kaygısı, acı çekme, ölümün belirsizliği ve ölümü düşünme ve tanıklık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği kullanılmıştır. Korelasyon analizinden elde edilen katsayı değerleri Tablo 3.3.'te sunulmuştur. Korelasyon analizinden elde edilen bulgular, psikolojik katılık düzeyi ve benlik saygısı düzeyi arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r = -0,38, p < 0,001$). Bunun yanı sıra, psikolojik katılık düzeyi ile reddedilme duyarlılığı düzeyi ($r = 0,28, p < 0,001$) ve psikolojik katılık düzeyi ile ölüm kaygısı düzeyi ($r = 0,35, p < 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Reddedilme duyarlılığı düzeyinin psikolojik katılık düzeyi ($r = 0,28, p < 0,001$) ve ölüm kaygısı düzeyi ($r = 0,17, p = 0,001$) ile pozitif bir ilişkisi olduğu görülürken benlik saygısı düzeyi ($r = -0,39, p < 0,001$) ile ilişkisinin negatif olduğu saptanmıştır.

Benlik saygısı düzeyi ve reddedilme duyarlılığı düzeyi arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -0,39, p < 0,001$). Ayrıca, benlik saygısı düzeyi ile psikolojik katılık arasındaki ilişkinin de negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($r = -0,38, p < 0,001$). Korelasyon analizlerine bakıldığında, benlik saygısı ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($r = -0,10, p = 0,05$). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, ölüm kaygısı düzeyi ile psikolojik katılık düzeyi ($r = 0,35, p$

< 0,001) ve ölüm kaygısı düzeyi ile reddedilme duyarlılığı düzeyi ($r = 0,17, p = 0,001$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 3.3: Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1 Psikolojik katılık	-						
2 Reddedilme Duyarlılığı	0,28**	-					
3 Benlik saygısı	-0,38**	-0,39**	-				
4 Ölüm kaygısı	0,35**	0,17**	-0,10*	-			
5 Ölümün belirsizliği	0,33**	0,15**	-0,10*	0,96**	-		
6 Acı çekme	0,30**	0,14**	-0,08	0,83**	0,78**	-	
7 Ölümü düşünme ve tanıklık	0,33**	0,17**	-0,08	0,90**	0,77**	0,65**	-

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, ölümün belirsizliği ve psikolojik katılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = 0,33, p < 0,001$). Ayrıca, ölümün belirsizliği ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($r = 0,15, p < 0,001$). Bunun yanı sıra, ölümün belirsizliği ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,96, p < 0,001$). Diğer yandan, ölümün belirsizliği ve benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ancak negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -0,10, p < 0,05$).

Acı çekme ve psikolojik katılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,30, p < 0,001$). Ayrıca, acı çekme ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,14, p < 0,001$). Bunun yanı sıra, acı

çekme ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,83, p < 0,001$). Acı çekme ve ölümün belirsizliği düzeyleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,78, p < 0,001$). Bu bulguların aksine, acı çekme ve benlik saygısı düzeyleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı bilgisine ulaşılmıştır ($r = -0,08, p = 0,13$).

Ölümü düşünme ve tanıklık ile psikolojik katılık düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,33, p < 0,001$). Ayrıca, ölümü düşünme ve tanıklık ile reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu ($r = 0,17, p < 0,001$). Bunun yanı sıra, ölümü düşünme ve tanıklık ile ölüm kaygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır ($r = 0,90, p < 0,001$). Ölümü düşünme ve tanıklık ile acı çekme düzeyleri arasında da istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($r = 0,65, p < 0,001$). Ölümü düşünme ve tanıklık ile ölümün belirsizliği düzeyleri arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = 0,77, p < 0,001$). Ancak, ölümü düşünme ve tanıklık ile benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı bilgisine ulaşılmıştır ($r = -0,08, p = 0,09$).

3.4. Ölüm Kaygısının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Ölüm kaygısını yordayan değişkenleri değerlendirmek amacı ile hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz, ölüm kaygısı ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki gösteren benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık değişkenleri ile gerçekleştirilmiştir. Modele ilk blokta benlik saygısı, ikinci blokta reddedilme duyarlılığı ve üçüncü blokta ise psikolojik katılık alınmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Bu modelin birinci adımında, benlik saygısının tek başına ölüm kaygısını yordadığı görülmüştür ($\beta = -0,10, t = -1,97, p = 0,049$). Bir diğer ifade ile benlik saygısı tek başına ölüm kaygısının %1'ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,01, F_{1,412} = 3,88, p = 0,049$). Modelin ikinci adımında, reddedilme duyarlılığının ($\beta = 0,15, t = 2,91, p = 0,004$) ölüm kaygısı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı diğer yandan benlik saygısının ($\beta = -0,04, t = -0,72, p = 0,48$) modelde anlamlılığını yitirdiği

bilgisine ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile benlik saygısı ve reddedilme duyarlılığı birlikte ölüm kaygısının %3'ünü açıklamaktadır (*Düz. R² = 0,03, F_{2,411} = 6,20, p = 0,002*). Modelin üçüncü adımında ise psikolojik katılımın ($\beta = 0,35, t = 7,04, p < 0,001$) ölüm kaygısı puanlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı diğer yandan benlik saygısının ($\beta = 0,08, t = 1,45, p = 0,15$) ve reddedilme duyarlılığının ($\beta = 0,10, t = 1,95, p = 0,052$) modele katkısının anlamlılığını yitirdiği bilgisine ulaşılmıştır. Bir diğer ifade ile psikolojik katılım, reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı birlikte ölüm kaygısının %13'ünü açıklamaktadır (*Düz. R² = ,13, F_{3,410} = 21,15, p < 0,001*). Sonuç olarak, benlik saygısının ölüm kaygısını yordama özelliğinin modele reddedilme duyarlılığı dahil edildiğinde ortadan kalktığı görülmektedir. Psikolojik katılımın modele dahil edilmesi ile de reddedilme duyarlılığının ölüm kaygısını yordama özelliği ortadan kalkmıştır.

Tablo 3.4: Hiyerarşik regresyon analizi sonucu

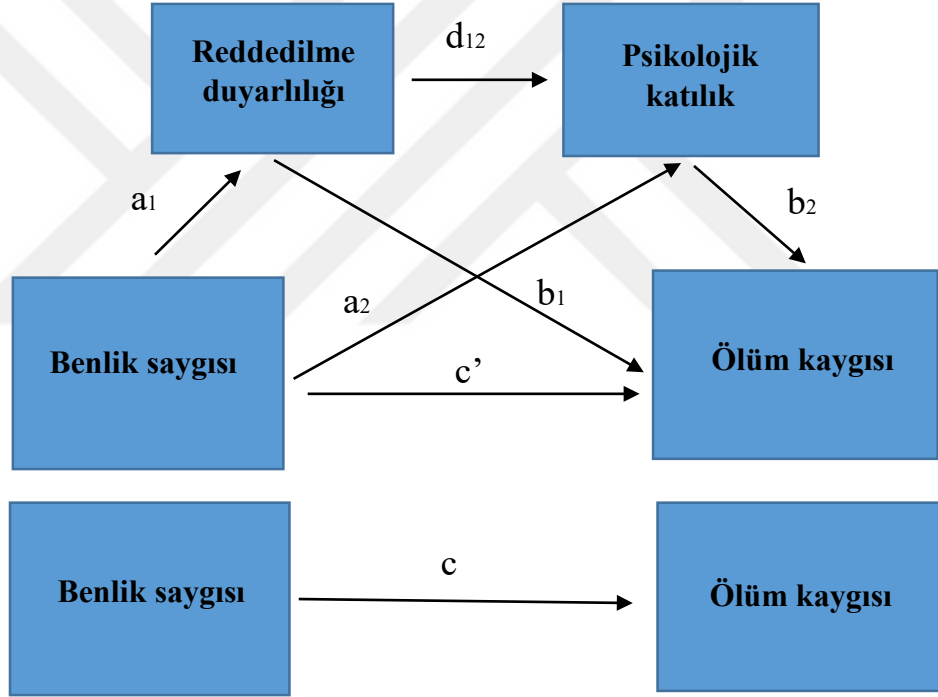
Adım	Yordayan Değişken	R	R ²	Düz. R ²	F	β	t
1	Benlik saygısı	0,10	0,01	0,01	3,88	-0,10	-1,97*
2	Benlik saygısı					-0,04	-0,72
2	Reddedilme duyarlılığı	0,17	0,03	0,03	6,20	0,15	2,91*
3	Benlik saygısı					0,08	1,45
3	Reddedilme duyarlılığı	0,37	0,13	0,13	21,15	0,10	1,95
	Psikolojik katılım					0,35	7,04**

Yordanan değişken: Ölüm Kaygısı

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

3.5. Benlik Saygısı ve Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişkide Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılığın Aracı Rolünün İncelenmesi

Mevcut çalışmada, aracılık analizi SPSS için Process programı 4.0 ile gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2022). Hayes (2012) tarafından geliştirilen seri çoklu aracı değişken analizinde Model 6 baz alınmıştır. Analizde 5000 Bootstrapp yöntemi ile yeniden örnekleme yapılmış ve çıktılar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın seri aracı etkiye bakılmıştır. Şekil 3.1’de mevcut çalışmanın Seri Aracılık Modeli’ne ait şematik gösterimi sunulmuştur.

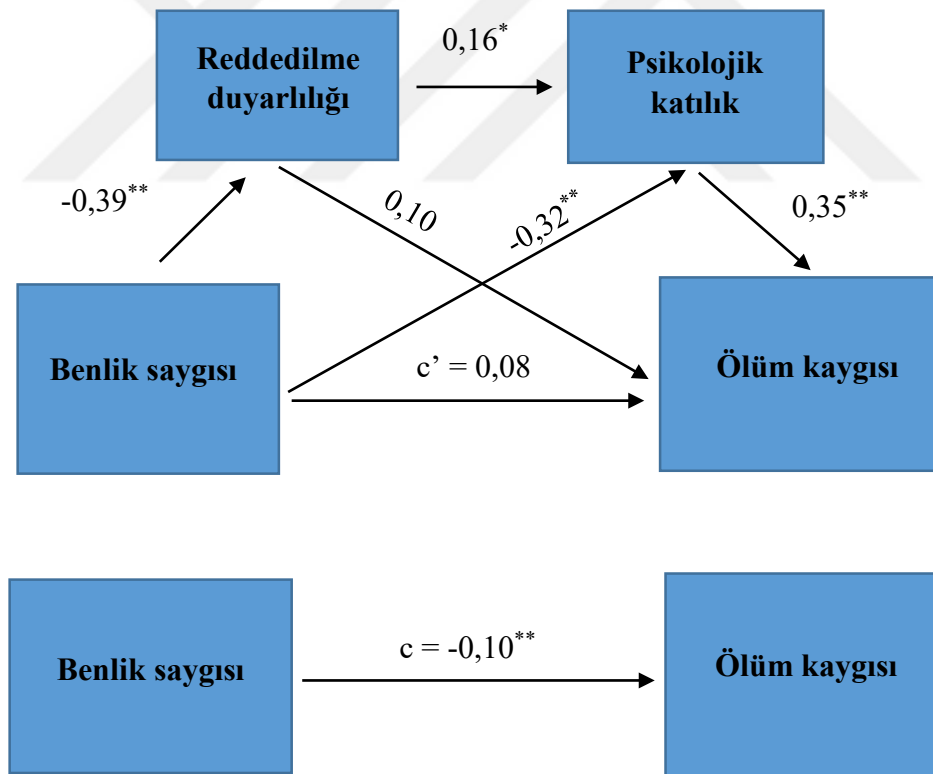


Şekil 3.1: Seri Aracılık Modeli

Seri aracılık modelinde iki aracı değişken bulunmaktadır. Mevcut çalışmanın aracı değişkenleri reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık olarak belirlenmiştir. Bu modelde üç dolaylı etkiden bahsetmek mümkündür.

- Birinci dolaylı etki, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde reddedilme duyarlılığı aracılığı ile sahip olduğu dolaylı etkidir (a_1b_1).
- İkinci dolaylı etki, benlik saygısının psikolojik katılık aracılığı ile ölüm kaygısı üzerindeki dolaylı etkisidir (a_2b_2).
- Üçüncü dolaylı etki, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde sırasıyla reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık üzerinden sahip olduğu dolaylı etkidir ($a_1d_12b_2$).

Dolaylı etkilerin yanı sıra, aracı değişkenler modele dâhil edildikten sonra benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki etkisi c' ile ifade edilmektedir. Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisi ise c ile ifade edilmektedir ($c=c'+a_1b_1+a_2b_2+a_1d_12b_2$).



Şekil 3.2: Benlik Saygısı ile Ölüm Kaygısı Arasındaki İlişide Reddedilme Duyarlılığı ve Psikolojik Katılığın Seri Aracılık Etkisi

Tablo 3.5: Benlik saygısının reddedilme duyarlılığını yordama etkisi

	Yordanan Değişken: Reddedilme duyarlılığı					
	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI
Yordayan Değişken:						
Benlik saygısı	-0,09	0,01	-0,39	-8,47**	-0,12	-0,07

** $p < 0,001$

Benlik saygısının reddedilme duyarlılığına etkisine dair bulgular Tablo 3.5'te sunulmuştur. Benlik saygısı düzeyinin reddedilme duyarlılığı düzeyi üzerindeki etkisinin negatif yönde ve anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($\beta = -0,39$, $t = -8,47$, $p < 0,001$). Ayrıca, benlik saygısı düzeyinin psikolojik katılık düzeyi üzerinde negatif yönlü anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = -0,32$, $t = -6,58$, $p < 0,001$). Reddedilme duyarlılığı düzeyinin ise psikolojik katılık düzeyi üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır ($\beta = 0,16$, $t = 3,17$, $p < 0,05$). Elde edilen bu bulgular Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6: Benlik saygısı ve reddedilme duyarlılığının psikolojik katılığı yordama etkisi

Yordayan Değişkenler	Yordanan Değişken: Psikolojik katılık					
	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI
Benlik saygısı	-0,25	0,04	-0,32	-6,58**	-0,32	-0,17
Reddedilme duyarlılığı	0,48	0,15	0,16	3,17*	0,18	0,78

* $p < 0,05$, ** $p < 0,001$

Reddedilme duyarlılığı düzeyinin ölüm kaygısı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı saptanmıştır ($\beta = 0,10$, $t = 1,95$, $p = 0,052$). Bunun yanı sıra, psikolojik katılığın ölüm kaygısı üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur ($\beta = 0,35$, $t = 7,04$, $p < 0,001$). Ancak, benlik saygısı düzeyinin ölüm kaygısı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($\beta = 0,08$, $t = 1,45$, $p = 0,15$). Elde edilen bulgular Tablo 3.7'de sunulmuştur.

Tablo 3.7: Benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılım ölüm kaygısını yordama etkisi

Yordayan Değişkenler	Yordanan Değişken: Ölüm kaygısı					
	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI
Benlik saygısı	0,12	0,09	0,08	1,45	-0,04	0,29
Reddedilme duyarlılığı	0,65	0,33	0,10	1,95	-0,06	1,30
Psikolojik katılım	0,75	0,10	0,35	7,04**	0,54	0,96

** $p < 0,001$

Birinci dolaylı etki, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde reddedilme duyarlılığı aracılığı ile gösterdiği dolaylı etkidir (benlik saygısı → reddedilme duyarlılığı → ölüm kaygısı), [$a_1b_1 = (-0,39)*(0,10) = -0,04$] Modelde benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde reddedilme duyarlılığı aracılığı ile gösterdiği dolaylı etkinin, güven aralığı içerisinde sıfır değeri bulunduğu için istatistiksel açıdan anlamsız olduğu [IE: -0,04, %95 CI (-0,0837, 0,0035)] saptanmıştır. Bu bulguya göre, benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının tek başına aracılık rolünün olmadığını söylemek mümkündür.

İkinci dolaylı etki, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde psikolojik katılım aracılığı ile gösterdiği dolaylı etkidir (benlik saygısı → psikolojik katılım → ölüm kaygısı), [$a_2b_2 = (-0,32*0,35) = -0,11$]. Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde psikolojik katılım aracılığı ile gösterdiği bu dolaylı etkinin, güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için istatistiksel açıdan anlamlı olduğu [IE: -0,1138, %95 CI (-0,1647, -0,0691)] görülmektedir. Bu bulguya göre, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik katılımın tek başına aracılık rolü olduğu ifade edilebilir.

Üçüncü dolaylı etki, benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın seri aracı etkisidir (benlik saygısı → reddedilme duyarlılığı → psikolojik katılım → ölüm kaygısı), [$a_1d_2b_2 = (-0,39*0,16*0,35) = -0,02$]. Güven aralığında sıfır değeri bulunmadığı için bu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu [IE: -0,0211, %95 CI (-0,0392, -0,0075)] bulunmuştur. Benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiye önce reddedilme duyarlılığının, ardından

psikolojik katılımın sıralı olarak aracılık ettiğini söylemek mümkündür. Bu model ölüm kaygısına ait varyansın 13'ünü açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,13$, $F_{3,410} = 21,15$, $p < 0,001$).

Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisi (c) negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı görünmektedir ($\beta = -0,16$, $t = -1,97$, $p = 0,05$, %95 CI [-0,3123, -0,0003]). Aracı değişkenlerin modele dâhil edilmesi ile benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin (c') istatistiksel açıdan anlamlılığını yitirdiği saptanmıştır ($\beta = 0,12$, $t = 1,45$, $p = 0,147$, %95 CI [-0,0434, 0,2896]). Bu bulgular, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkiye reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılımın aracılık ettiğini göstermektedir. Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisi, doğrudan etkisi ve dolaylı etkilerine dair bulgular Tablo 3.8'de sunulmuştur.

Tablo 3.8: Seri Aracılık Etkisine Ait Bootstrap Sonuçları

	Etki	S.H.	<i>t</i>	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki (c yolu)	-0,1563	0,08	-1,97*	-0,3123	-0,0003
Doğrudan Etki (c' yolu)	0,1231	0,09	1,45	0,0434	0,2896
Toplam Dolaylı Etki	-0,1727	0,03		-0,2361	-0,1149
Birinci Dolaylı Etki (BS → RD → ÖK)	-0,0378	0,02		-0,0837	0,0035
İkinci Dolaylı Etki (BS → PK → ÖK)	-0,1138*	0,03		-0,1647	-0,0691
Üçüncü Dolaylı Etki (BS → RD → PK → ÖK)	-0,0211*	0,01		-0,0392	-0,0075

Bootstrap: 5000 %95 Güven Aralıkları

* $p < 0,05$

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRME

Mevcut tez çalışmasında; benlik saygısı, psikolojik katılık ve reddedilme duyarlılığının birlikte ölüm kaygısını yordayıp yordamadığı ve benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın seri aracılık etkisi değerlendirilmiştir. Bu bölümde, çalışmadan elde edilen sonuçlar bir bütün halinde değerlendirilerek alanyazın ışığında tartışılacaktır.

4.1. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasıyla İlgili Analiz Sonuçlarının Değerlendirilmesi

Bu bölümde mevcut çalışmanın temel değişkenleri olan benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılık ve ölüm kaygısının cinsiyete göre karşılaştırılması değerlendirilmiştir. İlgili bulgular Tablo 3.2’de verilmiştir. Cinsiyet açısından karşılaştırmalara bakıldığında psikolojik katılık ve ölüm kaygısı değişkenleri için gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. Diğer yandan, benlik saygısı ve reddedilme duyarlılığı değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kadınların psikolojik katılık düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında, kadınların psikolojik katılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğuna dair bazı çalışmalar bulunmaktadır (Masuda ve ark., 2014; Mendoza ve ark., 2018). Diğer yandan, psikolojik katılığın cinsiyete göre farklılaşmadığına dair çalışmalar da mevcuttur (Eisenbeck, Carreno ve Uclés-Juárez, 2019; Chou, Yen ve Liu, 2018; Waldeck ve ark., 2017). Alanyazında, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde psikolojik katılık düzeyine dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu durumun kültürel farklılıklar veya çalışılan grup ile bağlantılı olabileceği akla gelmektedir. Örneğin Eisenbeck, Carreno ve Uclés-Juárez (2019) tarafından İspanya’da üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada psikolojik katılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı, Mendoza ve arkadaşları (2018) tarafından Latin Amerika kökenli üniversite öğrencileri ile yürütülmüş çalışmada ise psikolojik katılık düzeyinin kadınlarda erkeklere kıyasla yüksek olduğu

gözlenmiştir. Farklı etnik kökenden katılımcıların yer aldığı Masuda ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen çalışmada hem Japon ve hem de Amerikalı üniversite öğrencileri cinsiyet açısından karşılaştırıldığında kadınların erkeklere kıyasla psikolojik katılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin psikolojik katılık düzeyinin incelendiği kültürlerarası karşılaştırmalı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Alanyazındaki bu farklılıklar üzerinde kültürel unsurların bir rolünün olup olmadığını anlayabilmek ve bunu değerlendirmek için kültürlerarası çalışmaların önemli olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada, kadınların ölüm kaygısı düzeyi erkeklerin ölüm kaygısı düzeyinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Alanyazında, kadınların ölüm kaygısı düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır (Buzzanga ve ark., 1989; Çetinkaya ve Özçelik, 2021; Farooq ve ark., 2021; Harding ve ark., 2005; Kavaklı ve ark., 2020; Miller, Davis ve Hayes, 1993; Russac ve ark., 2007; Thorson ve Powel, 1988; Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ, 2017). Diğer yandan, ölüm kaygısının cinsiyet açısından farklılaşmadığına dair bulguları olan çalışmalar da mevcuttur (Erdoğan ve Özkan, 2007; Öztürk, Karakuş, Tamam, 2011; Özcan, Ekşi ve Ekşi, 2020). Mevcut çalışmada kadınların erkeklere kıyasla daha çok ölüm kaygısı deneyimlediğine dair elde edilen sonuç alanyazındaki hakim olan görüşü destekler niteliktedir. Bunun genel olarak kadınların kaygı düzeyinin erkeklerin kaygı düzeyinden yüksek olması ile bir bağlantısı olabilir (McLean ve ark., 2011).

Reddedilme duyarlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığına dair birçok çalışma olduğu görülmektedir (Atan, Ünver ve İslamoğlu, 2019; Bondü ve Richter, 2016; Downey ve ark., 2004; Harper, Dickson ve Welsh, 2006; Farooq ve ark., 2021; Jacobs ve Harper, 2013). Bunun yanı sıra, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek reddedilme duyarlılığı düzeyine sahip olduğunu gösteren bazı çalışmalar da mevcuttur (Çağlayaner, 2020; Erözkan, 2009; Maiolatesi, Clark ve Pachankis, 2022). Mevcut çalışma kapsamında da reddedilme duyarlılığı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığına dair bir sonuca ulaşamamıştır. Araştırma bulgularının alanyazında hakim olan görüşü desteklediği söylenebilir. Mevcut çalışma ile benzer şekilde örneklemi üniversite öğrencilerinden oluşan iki çalışmada (Atan, Ünver ve İslamoğlu, 2019; Erözkan, 2009) farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın temel odağı cinsiyet karşılaştırması olmadığı için olası farklılıkların ya da farklılaşmaların nereden

kaynaklandığını açıklamak pek mümkün değil. Ancak üniversite öğrencileri bağlamında toplanan verinin çok fazla çeşitlilik gösterebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle katılımcıların geldiği bölüm ve cinsiyet arasında bir etkileşim etkisi cinsiyet temelinde farklılıklar ortaya çıkartıyor olabilir.

Mevcut çalışma sonuçları reddedilme duyarlılığında olduğu gibi benlik saygısı düzeyinin de cinsiyete göre farklılaşmadığına işaret etmektedir. Alanyazında, kadınların erkeklere kıyasla benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğuna dair bazı araştırma bulguları olduğu görülmektedir (Becerra ve ark., 2021; Magee ve Upenieks, 2019; McMullin ve Cairney, 2004). Bazı çalışmalar ise cinsiyet açısından değerlendirildiğinde benlik saygısı düzeyinin farklılaşmadığı yönünde sonuçlanmıştır (Baybek ve Yavuz, 2005; Boylu, 2020; Buzzanga ve ark., 1989; Turan, 2011). Bu bilgiler ışığında, benlik saygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair alanyazında farklı görüşlerin olduğunu söylemek mümkündür. Bu noktada, benlik saygısı düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasının toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklandığı düşünülebilir. Bundan dolayı da benlik saygısı farklı kaynaklardan besleniyor ya da kadınlar ve erkeklerin kendilerini değerlendirmeye dair kriterleri sosyal öğrenme ile farklılaşıyor olabilir (Schwalbe ve Staples, 1991). Benlik saygısının cinsiyete göre karşılaştırıldığı çalışmalarda hangi örnekleme çalışıldığı bu noktada belirleyici olabilir. Özellikle psikiyatrik bozukluğu olan katılımcıların yer aldığı örneklemelelerde söz konusu cinsiyet farkının kendini daha çok göstermesi beklenebilir. Mevcut çalışmada yer alan katılımcıların üniversite okuyor olması olası bir toplumsal cinsiyet rolü etkisini azaltıyor ve benlik saygısına olumlu bir katkı sağlıyor olabilir.

4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyonların Değerlendirilmesi

Çalışmanın temel değişkenleri olan benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılık ve ölüm kaygısı ile ölüm kaygısının alt faktörleri olan ölüme düşünme ve tanıklık, acı çekme ve ölümün belirsizliği arasındaki korelasyonlara dair elde edilen bulgular Tablo 3.3'te sunulmuştur. Bu bölümde, elde edilen korelasyon bulguları alanyazın ışığında kısaca ele alınacak ve daha detaylı olarak regresyon ve aracılık analizlerinin değerlendirildiği bölümde tartışılacaktır.

Mevcut çalışmada, reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun alanyazın ile uyumlu olduğunu söylemek mümkündür (Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan, 2021; Khoshkam ve ark., 2012; Nepon ve ark., 2021; Watson ve Nesdale, 2012). Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmada mevcut çalışma ile benzer şekilde reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin negatif yönlü ve anlamlı olduğu görülmektedir.

Mevcut çalışmada reddedilme duyarlılığı ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Case ve Williams (2004) bireylerin diğerleri tarafından reddedilme, dışlanma veya yok sayılması olarak açıklanan psikolojik dışlanmayı açıklarken “sosyal ölüm” ifadesini kullanmıştır. Bu iddia, yüksek reddedilme duyarlılığına sahip bireylerin daha çok ölüm kaygısı deneyimleyebileceğine dair bir varsayımı akla getirmektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışma sayısı kısıtlı olsa da örneğin Farooq ve arkadaşları (2021) tarafından yürütülen çalışmanın bulguları da reddedilme duyarlılığı ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve anlamlı olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışmada, psikolojik katılık ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Peters, Eisenlohr-Moul ve Smart (2016) tarafından yürütülen çalışmada reddedilme duyarlılığı ile bilinçli farkındalık ve anda kalma düzeyleri arasındaki ilişkilerin negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Psikolojik esnekliğin boyutlarından olan bilinçli farkındalık ve anda kalmanın reddedilme duyarlılığı ile ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, mevcut çalışmanın alanyazındaki bu sonucu desteklediği söylenebilir. Bunun yanı sıra, mevcut çalışmada psikolojik katılık ve benlik saygısı düzeyleri arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında, bu bulgu ile uyumlu sonuca sahip bazı çalışmalar bulunmaktadır (Koushiou, Loutsiou ve Karekla, 2020; Peng ve ark., 2021). Ayrıca, mevcut çalışmada psikolojik katılık ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında pozitif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun da alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir (Basharpour, Rahimi ve Sedaghat, 2019; Brabbins, Moghaddam ve Dawson, 2020).

Mevcut çalışmada, benlik saygısı ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonucun alanyazında daha önce yürütülen birçok çalışmanın bulgusuyla uyumlu olduğu görülmektedir (Brewer, 2002; Davis ve ark., 1983; Demir Gökmen ve Çeker, 2022; Jackson, 2008; Lowe ve Harris, 2019; Miller, Davis ve Hayes, 1993; Zhang ve ark., 2019). Ancak mevcut çalışmada elde edilen korelasyon düzeyinin görece düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum alanyazında vurgulanan benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide başka mekanizmaların devrede olabileceğini düşündürmektedir. Son olarak, benlik saygısı ve ölüm kaygısının bir alt faktör olan “ölümün belirsizliği” arasında negatif yönlü istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunurken, benlik saygısının “acı çekme” ve “ölümü düşünme ve tanıklık” alt faktörleri ile anlamlı bir ilişkisi saptanamamıştır. Bu farklılık değerlendirilirken korelasyonların genel olarak düşük ve bir birine yakın olduğu mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak yine de benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasında görülen ilişkide temel faktörün ölümün belirsizliği olduğu düşünülebilir. Söz konusu bu farkların daha iyi anlaşılabilmesi için ilişkisel çalışmaların yanı sıra ölüm kaygısının boyutlarının değişimlendiği ve karşılaştırıldığı deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

4.3. Ölüm Kaygısının Yordanmasıyla İlgili Analizin Değerlendirilmesi

Ölüm kaygısı ile istatistiksel açıdan anlamlı ilişki gösteren benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık değişkenleri ile hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Modele ilk blokta benlik saygısı, ikinci blokta reddedilme duyarlılığı ve son blokta psikolojik katılık dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3.4’te sunulmuştur. Bu bölümde, ölüm kaygısının yordanmasıyla ilgili bulgular genel olarak alanyazın ışığında ele alınacak, aracılık analizinde ise daha bütüncül olarak tartışılacaktır.

Mevcut çalışmada, modelin birinci adımında benlik saygısının tek başına ölüm kaygısını yordadığı görülmüştür. Bu bulgunun korelasyon sonuçlarında da belirtildiği gibi daha önce yürütülen bazı çalışmaların sonuçları ile uyumlu olduğunu söylemek mümkündür (Reyes ve ark., 2017; Zhang ve ark., 2019). Dehşet Yönetimi Kuramı ölümlülüğün insan üzerinde ortaya çıkardığı kaygıya yönelik benlik saygısının bir

tampon görevini üstlendiğini ileri sürmektedir (Koç ve Kafa, 2019). Birçok çalışmada ise benlik saygısının bu anlamda bir koruyucu işlevi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Pyszczynski ve ark., 2004). Bu sonuç benlik saygısının ölüm kaygısına karşı koruyucu bir görevinin olabileceği fikrini desteklemektir. Ancak benlik saygısının yordama düzeyinin görece düşük olması ölüm kaygısı açısından başka daha önemli potansiyel değişkenlerin olabileceğine ya da benlik saygısının etkisini farklı mekanizmalar üzerinden gösterebileceğine işaret etmektedir.

Modelin ikinci adımında, modele reddedilme duyarlılığı dahil edildiğinde benlik saygısının ölüm kaygısını yordayıcılığının ortadan kalktığı ve reddedilme duyarlılığının ölüm kaygısını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Reddedilme duyarlılığı, benliğe yönelik muhtemel tehditlere karşı bir alarm mekanizması olarak görülmektedir (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Buna göre düşük bir benlik saygısı bireyi reddedilmeye daha duyarlı hale getirmektedir. Reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Watson ve Nesdale, 2012). Reddedilmeye duyarlı bireylerin kabul gördüğünde benlik ile ilgili algısı olumlu, reddedildiğinde ise benlikle ilgili algısının olumsuz olabileceği söylenebilir. Reddedilmeye karşı yüksek duyarlılığa sahip olmak aslında istikrarlı bir benlik saygısının önünde engel teşkil etmektedir. Reddedilme Duyarlılığı Modeli (Feldman ve Downey, 1994) bireyin geçmiş reddedilme deneyimleri tetiklendiği zaman bu mekanizmanın aktif hale geldiği varsayımına dayanmaktadır. Bu durum ise reddedilmenin ya da kabulün ortaya çıktığı sosyal bağlamlarda görülmektedir. Yani reddedilmeye duyarlı birey diğerleri tarafından reddedilme beklentisi ile buna dair ipuçlarını daha çok toplayıp bir nevi sosyal ölüm (Case ve Williams, 2004) deneyimini sıklıkla ve orantısız bir şekilde yaşayacaktır.

Modelin üçüncü adımında ise psikolojik katılığın ölüm kaygısını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Bu bulgunun alanyazın ile desteklendiğini söylemek mümkündür (Basharpour, Rahimi ve Sedaghat, 2019; Brabbins, Moghaddam ve Dawson, 2020). Ancak psikolojik katılık modele dahil edildiğinde benlik saygısının ve reddedilme duyarlılığının anlamlılığını yitirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Analizde öncelikle benlik saygısının ölüm kaygısını yordama niteliği modele reddedilme duyarlılığı dahil edilmesiyle ortadan kalkmış olup psikolojik

katılığın modele dahil edilmesiyle ise reddedilme duyarlılığının da ölüm kaygısını yordama niteliği ortadan kalkmıştır.

Bu noktada, psikolojik katılığın ölüm kaygısını yordamada önemli bir yapı olabileceği görülmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin psikolojik esneklik düzeyinin zorlayıcı bir içsel yaşantı olarak ölüm kaygısına daha esnek bir tutum sergilemesinde rolü olduğu söylenebilir. Benlik saygısının düşük ya da reddedilme duyarlılığının yüksek olması gibi durumlarda, psikolojik esnekliğin birer unsuru olan farkındalık ve kabul becerileri sayesinde bireylerin zorlayıcı içsel deneyimleri ile baş edebileceği yönünde yorumlanabilir. Elde edilen bu bulgular, psikolojik esnekliğin ölüm kaygısında bir tampon görevinin olabileceğine işaret etmektedir.

4.4. Aracılık Analizinin Değerlendirilmesi

Mevcut çalışmada, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık değişkenlerinin seri aracılık etkisine bakılmıştır. Seri aracılık modelinin şematik gösterimi Şekil 3.1’de ve benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın seri aracılık etkisi Şekil 3.2’de sunulmuştur. Bu bölümde, elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılacaktır.

Seri aracılık modelinde üç dolaylı etkiden bahsetmek mümkündür. Birinci dolaylı etki; reddedilme duyarlılığının benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide aracılık etkisidir. Bu etki değerlendirildiğinde, modelde benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde reddedilme duyarlılığı aracılığı ile gösterdiği dolaylı etki istatistiksel açıdan anlamsız bulunmuştur. Benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide, psikolojik katılık modelde yer almadığında reddedilme duyarlılığının aracılık etmediği söylenebilir. İkinci dolaylı etkisi ise benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık etkisidir. Bu etki incelendiğinde, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerinde psikolojik katılık aracılığı ile gösterdiği dolaylı etkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre, psikolojik katılığın benlik saygısı ile ölüm kaygısı arasında önemli bir yapı olduğu söylenebilir. Üçüncü dolaylı etki ise benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide önce reddedilme duyarlılığının sonrasında da psikolojik katılığın sıralı olarak aracılık etkisidir. Bu dolaylı etkinin de istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ve mevcut çalışmaya ait modelin

temel varsayımına karşılık gelmektedir. Reddedilme duyarlılığı tek başına aracılık etmezken psikolojik katılığın dahil edilmesiyle benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasında rol oynadığı görülmektedir. Bu sonuç da regresyon analizinde olduğu gibi, psikolojik katılığın üstlendiği rolün önemli olabileceği fikrini desteklemektedir.

Bu modele ait toplam ve doğrudan etkiler değerlendirildiğinde, benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisinin negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu gözlenmiştir. Aracı değişkenlerin modele girmesi ile benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Özetle, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın aracılık ettiğini söylemek mümkündür. Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisi, doğrudan etkisi ve dolaylı etkilerine dair bulgular Tablo 3.8’de sunulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde, daha önce yürütülen bazı çalışmaların aracılık analizlerinde benlik saygısının reddedilme duyarlılığı (Khoshkam ve ark., 2012) ve reddedilme duyarlılığının psikolojik katılık (Sintos, 2017) üzerindeki etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Mevcut modelde ortaya çıkan yordama etkileri ile alanyazındaki bu bulguların uyumlu olduğu söylenebilir. Diğer yandan, reddedilme duyarlılığının ölüm kaygısı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu bulgusuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Farooq ve ark., 2021). Mevcut modelde reddedilme duyarlılığının ölüm kaygısını yordama etkisi anlamsız bulunmuştur. Bundan dolayı, bu bulgunun alanyazın ile uyumlu olmadığı söylenebilir. Ancak, bu değişkenlerin beraber çalışıldığı yeterince yordama ve aracılık çalışması olmadığı görülmektedir. Bundan dolayı, benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılık ve ölüm kaygısının yer aldığı benzer çalışmaların tekrar edilmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Benlik saygısının ölüm kaygısı üzerindeki toplam etkisinin modele reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık dahil edildiğinde anlamlılığını yitirmektedir. Bu sonuç, benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın beraber sahip olduğu etkinin önemli olduğu anlamına gelmektedir. Bu bulgunun değişkenler arasındaki mekanizmayı anlayabilmek ve yorumlayabilmek için önemli olduğunu söylemek mümkündür. Bir diğer önemli bulgu ise reddedilme duyarlılığının tek başına benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide aracı rolü bulunamazken, psikolojik katılık ile birlikte seri aracı etkisinin olmasıdır. Bu sonuç, psikolojik katılık devreye girdiğinde reddedilme duyarlılığının rolünün daha görünür

olduğu anlamına gelebilir. Bu durum ise psikolojik katılığın benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkide önemli bir psikolojik yapı olabileceğini düşündürmektedir. Regresyon ve seri aracılık analizlerine ait sonuçlar bir bütün olarak ele alındığında; benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı, psikolojik katılık ve ölüm kaygısı arasında gerçekleşme potansiyeli olan bir mekanizmanın ortaya konduğu söylenebilir. Buna göre, benlik saygısının zayıf olmasının doğrudan ölüm kaygısına yol açmadığı ancak başka yapılar üzerinden ölüm kaygısını ortaya çıkarttığı görülmektedir. Bu sonuç, Greenberg, Pyszczynski ve Solomon (1986) tarafından öne sürülen Dehşet Yönetimi Kuramı ile uyumlu görünmemektedir. Benlik saygısı ve ölüm kaygısı arasındaki ilişkinin zayıf olması ancak reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık devreye girdiğinde ölüm kaygısının yordayabilmesi mevcut çalışmada ileri sürülen olası mekanizmayı destekler niteliktedir.

Bu bağlamda aracılık analizi değerlendirildiğinde, benlik saygısının düşük olması bireyi reddedilmeye daha duyarlı hale getiriyor olabilir. Reddedilmeye duyarlı hale gelen birey ise özellikle düşük benlik saygısı ve reddedilmeye yönelik düşünceleriyle bilişsel birleşme yaşıyor olabilir. Berenson ve Downey (2006), bu sürecin işleyişini benzer şekilde açıklamıştır. Buna göre benlik saygısı ve diğerleri tarafından kabul görmenin birbirine bağlı olduğuna dair inanç, reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısının beraber ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bunun sonucunda ise bireyin psikolojik esnekliğinin zayıflaması muhtemeldir. Nihai olarak, psikolojik esnekliği düşük olan bireyin ölüm gibi acı verici bir olguya da psikolojik katılık ile yaklaşması beklenebilir. Bu durum ise bireyde ölüm kaygısının oluşmasına zemin hazırlayacaktır. Alanyazına bakıldığında, psikolojik esneklik ve duygu işleme stillerinin ölüm kaygısını anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Basharpour, Rahimi ve Sedaghat, 2019). Bu bulgunun, mevcut çalışmanın ortaya koyduğu mekanizmayı desteklediği söylenebilir.

Ölüm kaygısının yordanma düzeylerinin görece düşük ya da orta düzeyde olması, ölüm kaygısında başka yapıların da devrede olduğuna dair bir işaret olarak görülebilir. Buna göre, başka aracı ya da mevcut ilişkiyi düzenleyen değişkenlerin devrede olması mümkün görünmektedir. Ayrıca benlik saygısı, reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık arasındaki ilişkilerin tek yönlü olmayabileceği de dikkate alınmalıdır. Alanyazında bu değişkenleri farklı psikolojik yapılar ve farklı yönlerde araştıran çalışmalar mevcuttur (Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan, 2021; Farooq ve ark., 2021).

Bundan dolayı, mevcut mekanizmanın daha kompleks modeller ile incelenmesi, bu mekanizmanın işleyişini anlayabilmek açısından önemli olacaktır.

4.5. Sonuç

Mevcut çalışma ile günlük hayatın bir parçası olan reddedilme ve ölümlülük gibi durumlara dair insanın deneyimlerini ya da ortaya koyduğu bir takım mekanizmaları anlamaya çalışmak hedeflenmiştir. Ölümlülük, insanın düşünmekten ve hissettirdiği zorlayıcı duygulardan kaçmak isteyeceği bir deneyim olarak karşımıza çıkmaktadır. Daha önce yürütülen birçok çalışmanın sonucu göz önünde bulundurulduğunda, ölüm düşüncesiyle baş edebilmek amacı ile bireylerin bazı savunma stratejileri kullandığı düşünülmektedir (Pyszczynski, Greenberg ve Solomon, 1999). ACT yaklaşımına göre kaygıyı ortadan kaldırmaya yönelik stratejiler ya kaygıyı daha güçlü bir şekilde ortaya çıkaracak ya da kaygıyı ortadan kaldırmak için faydasız bir çaba olacaktır (Hayes ve Smith, 2021). Ancak ne kadar zorlayıcı olsa da ölümlülük bilgisi anlamlı bir ömür yaşamak için insana bir kapı aralamaktadır. Başka bir deyişle, ölüm ile ilgili farkındalık aslında insan için anlamlı bir hayat yaşamak adına bir kaygıyı ortaya çıkarmaktadır (Gençtan, 2016). Bundan dolayı, ölümlülük gerçeğine alan açarak kabul ile yaklaşmanın bireylerin hayatında değerleriyle uyumlu eylemlerde bulunabilmesi için işlevsel olduğu söylenebilir. Yalom'un (2008) da vurguladığı üzere ölüm kaygısı tamamen ortadan kalkmayacak, farklı şekillerde hayatımızın bir parçası olarak kendini gösterecektir. Bu yüzden ölümlülük gerçeğini kabul etmenin, anlamlı ve şefkatli bir bakış açısı geliştirmek adına önemli olduğu söylenebilir.

Dehşet Yönetimi Kuramı'nda ölüm kaygısından korunmak için bireylerin benlik saygısı kazanmaya yöneldiği vurgulanırken (Doğulu ve Sakallı-Uğurlu, 2015), ACT yaklaşımında zorlayıcı içsel yaşantılara alan açabilmek için psikolojik esnekliğin önemine işaret edilmektedir (Yavuz, 2015). Benlik saygısı ölüm karşısında bir tampon görevi taşıyor olsa bile mevcut çalışmanın bulguları dikkate alındığında psikolojik esnekliğin de ölümlülüğün ortaya çıkardığı dehşet için bir tampon olma potansiyeline sahip olduğu söylenebilir. Aslında, psikolojik esneklik ve benlik algısının birbiri ile yakından ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. ACT, benliğe kavramsal benlik çerçevesinde yaklaşmak yerine perspektif alabilen bir benlik kavramını öncelemektedir (Hayes ve Smith, 2021). ACT yaklaşımı ile değerlendirdiğimizde,

benlik saygısına sahip olmak için mücadele etmek aslında bireyin değerleri ile uyumlu davranışlar sergilemesine ket vurabilir (Harris, 2021). Yani, bireyin kendini değerli hissetmek adına yöneldiği davranışlar kısa vadede mutluluk verici görünse de uzun vadede anlamlı bir hayat yaşamasının önünde bir engele dönüşebilir. Mevcut çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, ACT yaklaşımının benlik ile ilgili ileri sürdüklerinin desteklendiği söylenebilir.

Feldman ve Downey (1994) tarafından öne sürülen Reddedilme Duyarlılığı Modeli'nde bireyin geçmiş reddedilme deneyimleri bilişsel-duygusal bir sistem geliştirmesine yol açmaktadır. Bu yapı ise reddedilme ya da kabul görme deneyimi yaşayabileceği sosyal bağlamlarda aktif hale gelmektedir. Böylece birey bir takım baş etme yolları ve davranışlar sergilemektedir. Yani, reddedilme duyarlılığı benliği tehditlerden korumaya yönelik bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Şirvanlı Özen ve Güneri, 2018). Böylece, benliğe tehdit olabilecek olası reddedilme durumları hızlıca fark edilip bir cevap geliştirilebilecektir. Benliği korumak amacıyla da olsa reddedilmeye duyarlı bir tutum sergilemek bireyin dolu dolu bir hayat yaşaması önünde büyük bir engel olarak durmaktadır. Sürekli reddedilmeye dair ipuçlarını toplamaya odaklanmış bireyin, şimdi ve burada olması mümkün görünmemektedir. Bireyin reddedileceğine dair zihnindeki kurallara sıkı sıkıya bağlandığı düşünülebilir. ACT, bireylerin içsel yaşantılarına bir adım geriden bakarak bilişsel ayrışma becerileri geliştirmesinin psikolojik esneklik için önemli olduğunu vurgulamaktadır (Harris, 2021). Bundan dolayı, reddedilme ya da benliği tehdit gibi durumlarda bilişsel birleşme yaşayan bireyler için psikolojik esneklik için kazanılacak becerilerin sağlıklı bir baş etme yolu olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, mevcut çalışma psikolojik katılık/esneklik, ölüm kaygısı, benlik saygısı ve reddedilme duyarlılığı gibi psikolojik yapılar arasındaki ilişkilerin önemli olabileceğine işaret etmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi ölüm kaygısında birçok mekanizma rol alıyor olabilir. Ancak, psikolojik esneklik için kazanılacak bir takım becerilerin önemini de vurgulamak gerekmektedir. Buna göre ACT yönelimli bir yaklaşımla (eğitim, müdahale, terapi vb.) kavramsal benliğe odaklanmak yerine doğrudan bağlamsal benliği güçlendirmek yoluyla, hayatın bir parçası olarak deneyimlenen ölüm kaygısına kabulle yaklaşılmasına katkı sağlanabilir görünmektedir.

4.6. Kısıtlılıklar ve Öneriler

Mevcut tez çalışması kapsamında araştırılan psikolojik katılık, ölüm kaygısı, reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı değişkenlerinin daha önce beraber çalışılmadığı görülmektedir. Böylece, bu tez çalışmasının birbiri ile yakından ilişkili bu değişkenler arasındaki mekanizmaları anlamak adına alanyazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Diğer yandan, bu araştırma kapsamında yürütülen çalışmanın bazı kısıtlılıkları olduğu düşünülmektedir. Bu bölümde, bazı kısıtlılıklardan bahsedilecek ve gelecek çalışmalar için bazı öneriler alanyazın ışığında aktarılacaktır.

Bu çalışmanın kısıtlılıkları ele alındığında ilk olarak örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşması söylenebilir. Toplum, farklı eğitim seviyesinde ve yaş grubunda bireylerin oluşturduğu düşünüldüğünde bu durumun genelleme yapılmasına engel olan bir kısıtlılık olduğu düşünülebilir. Bu yüzden, eğitim durumu ve yaş gibi demografik özelliklerin daha geniş bir yelpazede olması elde edilecek sonuçların daha genellebilir nitelikte olmasına imkan sağlayacaktır. Bundan dolayı, gelecek çalışmalarda bu hususların göz önünde bulundurulması önemli olacaktır. Bu çalışmanın bir diğer kısıtlılığı ise öğrencilerin fakülte bazında karşılaştırılmamış olumasıdır. Türkiye'nin farklı şehir ve bölgelerinden toplanılan veride aynı bölümün üniversitelerin farklı fakülteleri bünyesinde olması sağlıklı bir karşılaştırmaya imkan vermemektedir. Özellikle fakülte bazında yapılacak bir karşılaştırma için bu durumun göz önünde bulundurulması faydalı olacaktır. Diğer yandan, örneklemin şehir, bölüm ve fakülte çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerine genelleme yapmanın mümkün olduğu söylenebilir. Bu durumun, çalışmanın güçlü yanlarından biri olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmanın sonuçları, ölüm kaygısında psikolojik katılığın önemli bir rolünün olabileceğine işaret etmektedir. Bu sonuç, benlik saygısının sarsılması durumunda psikolojik esneklik becerilerine sahip olmanın ölüm kaygısının ortaya çıkmasında koruyucu olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Reddedilme duyarlılığının da rolünün olduğu görülmekle birlikte, başkaları tarafından reddedilmek aslında insanın kontrol edemeyeceği bir dışsal faktör iken, psikolojik esneklik becerileri kazanmak insanın kontrol alanı içindedir. Bu durum, diğerleri tarafından reddedilme gibi acı bir deneyim yaşanması halinde insanın sağlıklı bir yol olarak psikolojik esneklik becerileri ile baş

edebileceği anlamına gelebilir. Bundan dolayı, özellikle reddedilme duyarlılığı ile yakından ilişkili olan sosyal kaygı (Fang ve ark., 2011), sınırdaki kişilik bozukluğu (Staebler ve ark., 2011) ve narsisistik kişilik bozukluğu (Çağlayaner ve Çoklar-Okutkan, 2021) gibi psikopatolojilerin terapi sürecinde ACT'in etkin bir yöntem olarak kullanılması mümkün olabilir. Klinik tanısı olan ve olmayan bireylerin karşılaştırıldığı, psikolojik katılık, reddedilme duyarlılığı ve benlik saygısı üzerinde ACT yönelimli psikoterapilerin etkililiğini araştıran gelecek çalışmaların alanyazına katkısının olacağı söylenebilir.

Bu tez çalışması kapsamında yürütülen araştırmanın ölüm kaygısına yönelik müdahaleler için de farklı bir bakış açısı sunması umut edilmektedir. Ölüm kaygısı için ACT yönelimli müdahalelerin geliştirilmesi, bireylerin psikolojik esneklik becerileri kazanması ile acı veren deneyimlerine de alan açarak daha değer odaklı bir yaşam sürmelerine katkı sunmak adına önemli olacaktır. Alanyazında, ölüm kaygısının çalışıldığı gruplar; sağlık çalışanları (Acehan ve Eker, 2013; Doğan ve Karaca, 2021; İnci ve Öz, 2009; Tepe Medin, Hintistan ve Özorun, 2020), kanser hastaları (Lo ve ark., 2016; Zamanian ve ark., 2019), yaşlılar (Assari ve Moghani Lankarani, 2016; Hajatnia, Tajeri ve Alizadeh, 2021; Öztürk, Karakuş ve Tamam, 2011), HIV (Mirzaeidoostan, Zargar ve Payam, 2019) ve kronik hastalığı (Şanal Karahan ve Hamarta, 2019) olan bireyler olarak sıralanabilir. Bu noktada, özellikle bu gruplar ile psikolojik esnekliği artırmaya yönelik yürütülecek ACT temelli eğitim ve uygulamaların önemini vurgulamak gerekmektedir.

Ölüm kaygısı deneyimleyen bu bireylerin, ACT temelli eğitim ve müdahaleler ile bazı psikolojik esneklik becerileri kazanmasının ölüm kaygısının azalmasına yardımcı olmaktadır. ACT temelli müdahalelerin ölüm kaygısını azalttığına dair son yıllarda yürütülen birçok çalışma bulunmaktadır (Ahmadi, Ghaemi ve Farrokhi, 2019; Ahmadi ve Valizadeh, 2021; Akbarinejhad, Faroughi, 2021; Asqari ve Donyavi, 2017; Farahi ve Khalatbari, 2019; Kolahdouzan ve ark., 2020; Mirzaeidoostan, Zargar ve Payam, 2019). Bu çalışmaların özellikle İslam coğrafyasında hakim olması ACT yaklaşımının bu kültüre ait unsurları kapsayıcı bir niteliğinin olduğunu düşündürmektedir. Mevcut çalışma ile Türkiye'deki kanser hastaları, yaşlılar, sağlık çalışanları gibi ölüm kaygısını deneyimleyen risk gruplarına ACT temelli müdahale çalışmaları geliştirilmesi için bir zemin hazırlaması umulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Abayhan, Y. (2013). *Sosyal etki kuramı bağlamında psikolojik dışlanma* (Tez No. 339022) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Acehan, G. ve Eker, F. (2013). Acil tıp hizmeti veren sağlık personelinin ölüm kaygısı, ölüme ilişkin depresyon düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma yolları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(1), 27-35.
- Ahmadi, A., Ghaemi, F. ve Farrokhi, N. A. (2019). Effectiveness of mindfulness education and commitment and acceptance therapy on psychological distress and death anxiety in cancer patients in Isfahan. *Journal of Psychological Science*, 17(72), 951-956.
- Ahmadi, V. ve Valizadeh, H. (2021). The effectiveness of acceptance and commitment-based therapy on the quality of life and death anxiety in the elderly. *Aging Psychology*, 7(2), 153-166.
- Akbarinejad, H. ve Faroughi, P. (2021). Comparison of the effectiveness of acceptance and commitment therapy and logotherapy on the psychological well-being and death anxiety of women with AIDS. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 14(11), 48-60.
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. (Tez No. 427147) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Allan, S. ve Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293-299.
- Aner Aktan, E. (2021). *Sınırdaki kişilik bozukluğuna eşlik eden kişilik bozukluğu gruplarına göre bağlanma, empati ve benlik saygısının karşılaştırılması* (Tez No. 658758) [Doktora Tezi, Doğu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Assari, S. ve Moghani Lankarani, M. (2016). *Iran Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(2), 20-24.
- Asqari, S. ve Donyavi, R. (2017). The effect of acceptance and commitment therapy on the life expectancy with multiple sclerosis. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 4(3), 69-74.
- Atan, T., Ünver, Ş. ve İslamoğlu, İ. (2019). Üniversitede öğrenim gören öğrencilerin red duyarlılık düzeylerinin incelenmesi. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 27, 529-538.
- Ayar, E. (2019). *Toplum dışı (antisosyal) kişilik bozukluğunda sosyal biliş becerileri ile yaşantısal kaçınma ve perspektif alma süreçleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tez No. 607291) [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Aydın, O., Şahin, D., Yavuz Güzel, H., Abayhan, Y., Kaya, A. G. ve Ceylan, S. (2013). Ait olma ihtiyacının ve haberdar olmanın psikolojik dışlanmaya gösterilen tepkiler üzerine etkileri, *Türk Psikoloji Dergisi*, 28(72), 21-31.
- Ayduk, O., Downey, G. ve Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 898-877.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A. ve Luerssen, A. (2008). Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: the case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 775-782.
- Barnes, S. M., Borges, L. M., Smith, G. P., Walser, R. D., Forster, J. E. ve Bahraini, N. H. (2021). Acceptance and Commitment Therapy to Promote Recovery from suicidal crises: A Randomized Controlled Acceptability and Feasibility Trial of ACT for life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 35-45.
- Basharpour, S., Rahimi, S. ve Sedaghat, M. (2019). The role of psychological flexibility and emotional processing styles in predicting death anxiety in the elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(2), 131-141.

- Bassili, J. N. ve Smith, M. C. (1986). On the spontaneity of trait attribution: Converging evidence for the role of cognitive strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 239–245.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M. ve Nuss, C. K. (2002). Effects of Social Exclusion on Cognitive Process: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Tez No. 306404) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Becerra, M. B., Arias, D., Cha, L. ve Becerra, B. J. (2021). Self-esteem among college students: the intersectionality of psychological distress, discrimination and gender. *Journal of Public Mental Health*, 20(1), 15-23.
- Belsivo, F. (2010). *Experiential avoidance and death anxiety of beginning therapists: the impact on theoretical orientation* [Doktora Tezi, The Chicago School].
- Berenson, K. R. ve Downey G. (2006). Self-esteem and rejection sensitivity in close relationships. M. Kernis (Ed.), *Self-esteem: Issues and answers* (s. 367-374) içinde. Psychology Press.
- Berenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., Bradley, B. P. ve Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43, 1064-1072.
- Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J. ve Pieterse, M. E. (2011). Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 62-67.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the

- acceptance and action questionnaire-II: a revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688.
- Bondü, R. ve Richter, P. (2016). Linking forms and functions of aggression in adults to justice and rejection sensitivity. *Psychology of Violence*, 6(2), 292-302.
- Bozo, Ö., Tunca, A. ve Simşek, Y. (2009). The Effect of Death Anxiety and Age on Health-Promoting Behaviors: A Terror-Management Theory Perspective, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(4), 377-389.
- Brabbins, L., Moghaddam, N. ve Dawson, D. (2020). Accepting the unacceptable? Exploring how acceptance relates to quality of life and death anxiety in a cancer population. *Emerald Open Research*, 2(13), 1-17.
- Brewer, K. G. (2002). *Differing death scenarios: self esteem and death anxiety* [Yüksek Lisans Tezi, East Tennessee State University].
- Brenson, K. R., Gyurak, A., Ayduk, Ö., Downey, G., Garner, M. J., Mogg, K., Bradley, B. P. ve Pine, D. S. (2009). Rejection sensitivity and disruption of attention by social threat cues. *Journal of Research in Personality*, 43, 1064-1072.
- Brown, S. L., Roush, J. F., Marshall, A. J., Jones, C. ve Key, C. (2020). The Intervening Roles of Psychological Inflexibility and Functional Impairment in the Relation between Cancer-related Pain and Psychological Distress. *International Society of Behavioral Medicine*, 27, 100-107.
- Bulut, Y. (2019). *Sosyo-politik olaylar üzerinden ölüm kavramının sanatta imgesel göstergeleri* (Tez No. 611469) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bungert, M., Koppe, G., Niedtfeld, I., Vollstadt-Klein, S., Schmahl, C., Lis, S. ve Bohus, M. (2015). Pain processing after social exclusion and its relation to rejection sensitivity in borderline personality disorder. *Plos One*, 10(8), 1-22.
- Butryn, M. L., Forman, E., Hoffman, K., Shaw, J. ve Juarascio, A. (2011). A pilot study of acceptance and commitment therapy for promotion of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 8, 516-522.

- Buzzanga, V. L., Miller, H. R., Perne, S. E., Sander, J. A. ve Davis, S. F. (1989). The relationship between death and level of self-esteem: A reassessment. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 27, 570-572.
- Cansız, A., Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2020). Şizofreni hastlarında psikolojik esnekliğin araştırılması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(2), 82-93.
- Case, T. I. ve Williams, K. D. (2004). Ostracism: A metaphor for death. In J. Greenberg, S. L. Koole ve T. Pyszczynski (Eds.), *Handbook of Experimental Existential Psychology* (s. 336-351) içinde. Guilford Press.
- Chawla, N. ve Ostafin, B. (2007). Experiential Avoidance as a Functional Dimensional Approach to Psychopathology: An Emprical Review. *Journal of Clinical Psychology*, 63, 871-890.
- Chester, D. S., DeWall, C. N. ve Pond, R. S. (2016). The push of social pain: does rejection's sting motivate subsequent social reconnection. *Cognitive, Affect & Behavioral Neuroscience*, 16, 541-550.
- Cihan, B. (2013). *The effects of mortality salience and body-related social norms on attitudes towards diet pills: A Terror Management Health Model Perspective* (Tez No. 345488) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Cowdrey, F. A. ve Park, R. J. (2012). The role of experiential avoidance, rumination and mindfulness in eating disorders. *Eating Behaviors*, 13, 100-105.
- Çağlayaner, A. ve Çoklar-Okutkan, I. (2021). Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: kırılğan narsisizm, büyüklenmeci narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 160-182.
- Çolak, G. V., Koç, A. E. ve Hocaoğlu, Ç. (2021). Reddedilmek: içsel korkumuz. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 5(9), 45-56.
- Davis, S. F., Bremer, S. A., Anderson, B. J. ve Tramill, J. L. (1983). The interrelationships of ego strength, self-esteem, death anxiety, and gender in undergraduate college students. *The Journal of General Psychology*, 108(1), 55-59.

- Dechesne, M., Pyszczynski, T., Arndt, J., Ransom, S., Sheldon, K. M., Knippenberg, A. ve Janssen, J. (2003). Literal and Symbolic Immortality: The Effect of Evidence of Literal Immortality on Self-esteem Striving in Response to Mortality Salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 722-737.
- Demir Gökmen, B. ve Çeker, E. (2022). Yaşlı bireylerde benlik saygısı, ölüm kaygısı ve depresyon arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi: tanımlayıcı araştırma. *Türkiye Klinikleri*, 14(1), 215-223.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Gitter, S. A. ve Baumeister, R. F. (2009). It's the thought that counts: the role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 45-59.
- Dinçer, D. (2017). Yaşam ve Ölüm Felsefesi. Çüçen, A. K. (Eds.), *Dehşet Yönetimi Kuramında Yaşam ve Ölüm* (s. 11-23) içinde. Sentez.
- Doğan, M. ve Karaca, F. (2021). Covid-19 salgın sürecinde aktif çalışan sağlık çalışanlarında ölüm kaygısı ile dini başa çıkma arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 1(5), 327-351.
- Doğulu, C. (2012). *System Justification and Terror Management: Mortality Salience As A Moderator of System-Justifying Tendencies In Gender Context* (Tez No. 321162) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Doğulu, C. ve Sakallı Uğurlu, N. (2015). Dehşet Yönetimi Kuramı Üzerine Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 33-47.
- Downey, G. ve Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327-1343.
- Downey, G., Feldman, S. ve Ayduk, Ö. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7, 45-61.

- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B. ve Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545-560.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, Ö, London, B. E. ve Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system. *Psychological Science*, 15(10), 668-673.
- Dricoll, R. L., Barclay, P. ve Fenske, M. J. (2016). To be spurned no more: the affective and behavioral consequences of social and nonsocial rejection. *Psychonomic Bulletin & Review*, 24(2), 566-573.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. ve Williams, K. D. (2003). Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion. *Science*, 302(5643), 290–292.
- Eisenberger, N. I., Jarcho, M. J., Lieberman, M. D. ve Naliboff, B. D. (2006). An experimental study of shared sensitivity to physical pain and social rejection. *Pain*, 126(1-3), 132-138.
- Ersoy, R. (2002). Türklerde ölüm ve ölü ile ilgili rit ve ritüeller. *Milli Folklor*, 54, 86-101.
- Fang, A., Asnaani, A., Gutner, C., Cook, C., Wilhelm, S. ve Hofmann, S. G. (2011). Rejection sensitivity mediates the relationship between social anxiety and body dysmorphic concerns. *Journal of anxiety disorders*, 25(7), 946–949.
- Fahrenkamp, A. J. Darling, K. E., Ruzicka, E. B. ve Sato, A. F. (2019). Food cravings and eating: the role of experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 1181-1193.
- Farooq, A., Zaheer, M, Haider, A. ve Najam, N. (2021). Covid-19: Anxiety, rejection sensitivity, fear of death and resilient coping among generation X and Y. *Journal of Psychiatry*, 22(9), 1-11.
- Feldman, S. ve Downey, G. (1994). Rejection Sensitivity as a Mediator of the Impact of Childhood Exposure to Family Violence on Adult Attachment Behavior. *Development and Psychopathology*, 6, 231-247.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (3. Baskı). (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1946).

- Freud, S. (1925). *Thoughts for the times on war and death* (4. Baskı). (E. C. Mayne, Çev.). The Hogarth Press (Orijinal eserin basım tarihi 1915).
- Frías, M. T. ve Shaver, P.R. (2014). The moderating role of attachment insecurities in the association between social and physical pain. *Journal of Research in Personality, 53*, 193-200.
- Furer, P. ve Walker, J. R. (2008). Death anxiety: a cognitive-behavioral approach. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 22*(2), 167-182.
- Gao, S., Assink, M., Cipriani, A. ve Lin, K. (2017). Associations between rejection sensitivity and mental health outcomes: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 57*, 59-74.
- Gençtan, E. (2016). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları: İstanbul.
- Gerber, J. ve Wheeler, L. (2009). On being rejected: a meta-analysis of experimental research on rejection. *Perspective on Psychological Science, 4*(5), 468-488.
- Gerhart, J. I. Baker, C. N., Hoerger, M. ve Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*, 291-298.
- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P. ve Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 181-192.
- González-Fernández, S. ve Fernández-Rodríguez, C. (2018). Acceptance and Commitment Therapy in Cancer: Review of Applications and Findings. *Behavioral Medicine, 1-15*.
- Göncü Köse, A., Özen-Çıplak, A., Ulaşan Özgüle, E. T., Sümer, N. (2017). Reddedilme Duyarlılığı Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi, 5*(11), 383- 403.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rossenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L. ve Pinel, E. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(6), 913-922.

- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L. ve Breus, M. (1994). Role of Consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 627-637.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T. ve Solomon, S. (1986). The Causes and Consequences of a Need for Self-Esteem: A Terror Management Theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public Self and Private Self* (s. 189-212) içinde. Springer.
- Gülüm, İ. V. ve Soygüt, G. (2017). Psychometric properties of the Turkish brief symptom measure-25. *Current Psychology*, 38, 1558-1563.
- Hajatnia, B., Tajeri, B. ve Alizadeh, K. H. (2021). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in sleep quality, resilience and death anxiety in the elderly. *Razavi International Journal of Medicine*, 9(1), 40-46.
- Harris, R. (2019). *ACT'i Kolay Öğrenmek* (H. T. Karatepe, Çev.). Litera. (Orijinal çalışma basım tarihi 2009).
- Harris, R. (2021). *Mutluluk Tuzağı* (Ç. Şaher, Çev.). İstanbul: Litera. (Orijinal çalışma basım tarihi 2007).
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- Hayes, J., Schimel, J., Arndt, J. ve Faucher, E. H. (2010). A theoretical and empirical review of the death-thought accessibility concept in terror management research. *Psychological Bulletin*, 136(5), 699-739.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavior therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahi, K. D., Bunting, K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy. *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (s. 3-29) içinde. Springer.

- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Strosahl, K., Gifford, E. V. ve Follette, V. M. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J. ve Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M. ve McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: a preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.
- Hayes, J., Schimel, J., Faucher, E. H. ve Williams, T. J. (2008). Evidence for the DTA hypothesis II: Threatening self-esteem increases death-thought accessibility. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 600-613.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist, 40*(7), 976-1002.
- Hayes, S. C. ve Smith, S. (2021). *Zihninden Çık Hayatına Gir* (N. Yavuz, Çev.). Litera.
- Horney, K. (1980). *Çağımızın Tedirgin İnsanı* (A. Yörükan, Çev.). Tur.
- İlkay, Ş. (2017). *Non-psikotik ve non-bipolar hasta grubunda intihar riskini öngörmede kişilerarası ve psikolojik katılık yaklaşımlarını içeren yeni bir modelin sınanması* (Tez No. 471650) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- İnci, F. ve Öz, F. (2009). Ölüm eğitiminin hemşirelerin ölüm kaygısı, ölüme ilişkin depresyon ve ölümcül hastaya tutumlarına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 10*, 253-260.
- Jackson, B. R. (2008). How gender and self-esteem impact death anxiety across adulthood. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research, 13*(2), 96-101.
- Juarascio, A., Shaw, J., Forman, E., Timko, C. A., Herbert, J., Butryn, M., Bunnell, D., Matteucci, A. ve Lowe, M. (2013). Acceptance and Commitment Therapy as a Novel Treatment for Eating Disorders. *Behavior Modification, 37*(4), 459–489.

- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 525809) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karabacak Çelik, A. ve Topkaya, N. (2018). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası ilişki tarzlarının yordayıcısı olarak beş faktörlü kişilik özellikleri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 138-159.
- Karakaş, S. (2017). *Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı*-www.psikolojisozlugu.com (sürüm:5.2.0/2022).
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karakuş, G., Öztürk, Z. ve Tamam, L. (2012). Ölüm ve Ölüm Kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kasila, K., Vainio, S., Punna, M., Lappalainen, P., Lappalainen, R., Kaipainen, K. ve Kettunen, T. (2020). Individual differences in process of lifestyle changes among people with obesity: an acceptance and commitment therapy (ACT) intervention in a primary health care setting. *Primary Health Care Research & Development*, 21, 1-7.
- Kayacan, G. (2017). Modern toplumlarda yaşlılık, ölüm algısı ve yaşçılık. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(15), 15-29.
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M. ve Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: the mediating effect of self-esteem and worry among Iranian college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(3), 363-374.
- Kılıç, Ö. (2020). *Obezite kliniğine başvuran hastaların duygu düzenleme güçlüğü, yaşantısal kaçınma ve tekrarlayıcı düşünce yapısının kilo verme ile ilişkisi* (Tez No. 601101) [Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kıvılcım, M. ve Gümüş Doğan, D. (2014). Çocuk ve Ölüm. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 21(1), 80-85.

- Kıvrıkoğlu, F., Güllü, D. ve Sarp Kulkara, N. (2020). Bir adli tıp olgusu olarak intiharın psikanalitik bakış açısı ile incelenmesi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(6), 45-50.
- Kli, M. (2018). Eros and Thanatos: A Nondualistic Interpretation: The Dynamic of Drives in Personal and Civilizational Development from Freud to Marcuse. *Psychoanalytic Review*, 105(1): 67-89.
- Koç, M., Uğur, E., Çolak, Ç. H. ve Yolcu, M. N. (2018, Haziran 28- Temmuz 1). *Sosyal anksiyete-reddedilme duyarlılığı ve psikolojik belirtilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi* [Sözlü sunum]. International Congresses on Education, İstanbul, Türkiye.
- Koç, V. ve Kafa, G. (2019). Dehşet Yönetimi Kuramı Çerçevesinde Benlik Saygısı ve Bağlanmanın Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 129-139.
- Kotan, T. Ş. (2016). *Boşanmış ve boşanmamış ailelere sahip üniversite öğrencilerinde reddedilme duyarlılığının bağlanma stilleriyle ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 454299) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Koushiou, M., Loutsiou, A. ve Karekla, M. (2020). Eating disorders among middle-school students: the role of psychological inflexibility and self esteem. *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(1), 58-68.
- Kökdemir, G. Y. (2016). *Anne babadan algılanan kabul-red ile yetişkin duygusal bağlanma boyutlarının ilişkisi: reddedilme duyarlılığının aracı rolü* (Tez No. 449885) [Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kökdemir, D. ve Yeniçeri, Z. (2010). Terror Management in a Predominantly Muslim Country: The Effect of Mortality Saliency on University Identity and on Preference for the Development of International Relations. *European Psychologist*, 15(3), 165-174.
- Kömürcü, B. ve Soygüt Pekak, G. (2017). Erken dönem uyumsuz şemalar, ebeveynlik biçimleri ve psikolojik belirtiler ile psikolojik dışlanmanın tehdit ettiği ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Klinik Psikiyatri*, 20, 6-18.

- Krafft J., Hicks, E.T., Mack, S. A. ve Levin, M. E. (2019). Psychological inflexibility predicts suicidality over time in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(5), 1488-1496.
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16, 3773-3805.
- Lear, M. K., Stacy, S. E. ve Pepper, C. M. (2018). Interpersonal needs and psychological pain: the role of brooding and rejection sensitivity. *Death studies*, 42(8), 521-528.
- Leary, M. R. ve Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K. ve Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518–530.
- Leary, M. R., Twenge, J. M. ve Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 111-132.
- Lehto, R. H. ve Stein, K. F. (2009). Death anxiety: an analysis of an evolving concept. *Research and Theory for Nursing Practice: An International Journal*, 23(1), 23-41.
- Levy, S. R., Ayduk, O., ve Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups. In M. R. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (s. 251–289) içinde. Oxford University Press.
- Lieberman, M. D. ve Eisenberger, N. I. (2015). The dorsal anterior cingulate cortex is selective for pain: Results from large-scale reverse inference. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(49), 15250–15255.
- Lo, C., Hales, S., Chiu, A., Panday, T., Malfitano, C., Jung, J., Rydall, A., Li, M., Nissim, R., Zimmermann, C. ve Rodin, G. (2016). Meaning cancer and living meaningfully (CALM): randomised feasibility trial in patients with advanced cancer. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 9(2), 1-10.

- Lowe, J. ve Harris, L. M. (2019). A comparison of death anxiety, intolerance of uncertainty and self esteem as predictors of social anxiety symptoms. *Behavior Change*, 36(3), 1-15.
- Lundth, L. G. ve Radon, V. (1998). Death anxiety as a function of belief in an afterlife. A comparison between a questionnaire measure and a Stroop measure of death anxiety. *Personality and Individual Differences*, 25, 487-494.
- MacDonald, G. ve Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationships between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223.
- Maiolatesi, A. J., Clark, K. A., ve Pachankis, J. E. (2022). Rejection sensitivity across sex, sexual orientation, and age: Measurement invariance and latent mean differences. *Psychological Assessment*, 34(4),1-34.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45, 1027-1035.
- Menzies, R. G. ve Menzies, R. E. (2020). Emotional pain and suffering: The search for global solutions. P. Rhodes (Ed.) *Beyond the psychology industry: how else might heal?* (s. 11-22) içinde. Springer.
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L. ve Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychological interventions on death anxiety: a meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64-73.
- Mikulincer, M., Florian, V., Birnbaum, G. ve Malishkevich, S. (2002). The Death-Anxiety Buffering Function of Close Relationships: Exploring the Effects of Separation Reminders on Death-Thought Accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 287–299.

- Miller, H. R., Davis, S. F. ve Hayes, K. M. (1993). Examining relations between interpersonal flexibility, self esteem and death anxiety. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 31(5), 449-450.
- Mirzaeidoostan, Z., Zargar, Y. ve Zandi Payam, A. (2019). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on death anxiety and mental health in women with HIV in Abandan City, Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 25(1), 2-13.
- Moitra, E., LaPlante, A., Armstrong, M. L., Chan, P. A. ve Stein, M. D. (2017). Pilot Randomized Controlled Trial of Acceptance-Based Behavior Therapy to Promote HIV Acceptance, HIV Disclosure, and Retention in Medical Care. *AIDS and Behavior*, 21(9), 2641-2649.
- Nalbant, A ve Yavuz, K. Y. (2019). Dil Kozasından Çıkış: Bilişsel Ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62.
- Nash, K., Lea, J. M., Davies, T. ve Yogeeswaran, K. (2018). The bionic blues: robot rejection lowers self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 78, 59-63.
- Nepon, T., Pepler, D. J., Craig, W. M. Connolly, J. ve Flett, G. L. (2021). A longitudinal analysis of peer victimization, self esteem and rejection sensitivity in mental health and substance use among adolescents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1135-1148.
- Nezlek, J. B., Kowalski, R. M., Leary, M. R., Blevins, T. ve Holgate, S. (1997). Personality Moderators of Reactions to Interpersonal Rejection: Depression and Trait Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(12), 1235–1244.
- Niu, G., Zhou, Z., Sun, X., Yu, F., Xie, X., Liu, Q. ve Lian, S. (2018). Cyber-ostracism and its relation to depression among Chinese adolescents: The moderating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 123, 105-109.
- Orth, U. ve Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387.

- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Öst, L. G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.
- Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 107-113.
- Öztürk, Z., Karakuş, G. ve Tamam, L. (2011). Yaşlı bireylerde ölüm kaygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 37-43.
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H. ve Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental health: the chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11.
- Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A. ve Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: the critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences*, 93, 125-129.
- Püsküllüoğlu, A. (2003). Türkçe Sözlüğü. M. S. Tosum (Ed.). Arkadaş Yayınevi.
- Pyszczynski, T., Wicklund, R. A., Florescu, S., Koch, H., Gauch, G., Solomon, S. ve Greenberg, J. (1996). Whistling in the dark: exaggerated consensus estimates in response to incidental reminders of mortality. *Psychological Science*, 7(6), 332-336.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. ve Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106(4), 835-845.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J. ve Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.

- Powers, M. B., Zum Vörde Sive Vörding, M. B. ve Emmelkamp, P. M. G. (2008). Acceptance and Commitment Therapy: A Meta-Analytic Review. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 78, 73-80.
- Reyes, M. E. S., Amistoso, M. N. G., Babaran, C. A. C., Bulaong, G. B. M., Reyes, V. D. M. ve Tubig, N. N. (2017). Death anxiety and self-esteem of Filipino youths and older adults. *North American Journal of Psychology*, 19(2), 435-450.
- Riem, M. M. E, Bakermans-Kranenburg, M. J., Huffmeijer, R. ve Jzendoorn, M. H. (2013). Does intranasal oxytocin promote prosocial behavior to an excluded fellow player? A randomized-controlled trial with Cyberball. *Psychoneuroendocrinology*, 38, 1418-1425.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, Ö. ve Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationship. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148.
- Roush, J. F., Brown, S. L., Mitchell, S. M. ve Cukrowicz, K. C. (2017). Experiential avoidance, cognitive fusion, and suicide ideation among psychiatric inpatients: The role of thwarted interpersonal needs. *Psychotherapy Research*, 29(4), 514-523.
- Routledge, C., Ostafin, B., Juhl, J., Sedikides, C., Cathey, C. ve Liao, J. (2010). Adjusting to Death: The Effects of Mortality Salience and Self-Esteem on Psychological Well-Being, Growth Motivation, and Maladaptive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 897-916.
- Rudolph, J. ve Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). Parent relationships and adolescents' depression and social anxiety: indirect associations via emotional sensitivity to rejection threat. *Australian Journal of Psychology*, 66, 110-121.
- Sarikaya, Y. ve Baloğlu, M. (2016). The development and psychometric properties of the Turkish death anxiety scale (TDAS). *Death Studies*, 40(7), 419-431.
- Schimmel, J., Hayes, J., Williams, T. ve Jahrig, J. (2007). Is death really the worm at the core? Converging Evidence that worldview threat increases death-thought accessibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 789-803.

- Schwalbe, M. L. ve Staples, C. L. (1991). Gender differences in sources of self-esteem. *Social Psychology Quarterly*, 54(2), 158-168.
- Sezer, S. ve Saya, P. (2009). Gelişimsel açıdan ölüm kavramı. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 151-165.
- Sevinç, K. (2019). Dehşet yönetimi kuramı açısından ölüm kaygısının İngiltere’de Müslümanlara yönelik tutumların üzerindeki etkisi. *Dini Araştırmalar*, 22(55), 27-50.
- Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. *Omega*, 61(4), 357-369.
- Sintos, M. L. (2017). Experiential avoidance as a mediator between rejection sensitivity and social interaction anxiety. *Journal of Psychology & The Behavioral Sciences*, 3(2), 13-24.
- Solak, Ç. ve Teközel, M. (2019). Sosyal dışlanma üzerine genel bir inceleme. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(4), 293-315.
- Staebler, K., Helbing, E., Rosenbach, C. ve Renneberg, B. (2011). Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clinical Psychological and Psychotherapy*, 18, 275-283.
- Steele, C., Kidd, D. C. ve Castano, E. (2015). On Social Death: Ostracism and the Accessibility of Death Thoughts, *Death Studies*, 39, 19-23.
- Şafak Soyaslan, Ö. (2019). *Ergenlerde akran etkisine direnme: Türkçe uyarlaması, bağlanma ve reddedilme duyarlılığıyla ilişkisi*. (Tez No. 569312) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. *The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto, June, 17-21.
- Şanal Karahan, F. ve Hamarta, E. (2019). Geriatrik olgularda kronik hastalıkların ve polifarmasinin ölüm kaygısı ve anksiyete üzerine etkisi. *Aegean Journal of Medical Sciences*, 1, 8-13.

- Şirvanlı Özen, D. ve Güneri, F. K. (2018). Basic determinant of success of interpersonal relationship: rejection sensitivity. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 444-459.
- Taşçı, F. ve Bilge, Y. (2021). Anlam Arayışı ve Psikopatoloji: Varoluşsal Öfke ve Savunma Mekanizmalarının Psikolojik Belirtilerle İlişkilerinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1561-1579.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi* (Tez No. 235704) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Temelcioğlu Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü* (Tez No. 629106) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tepe Medin, Ş., Hintistan, S. ve Özoran, Y. (2020). Dahili Kliniklerde Çalışan Hekim ve Hemşirelerde Ölüm Kaygısının Belirlenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 7(3), 262-270.
- Toker, T., Tiryaki, A., Özçürümez, G. ve İskender, B. (2011). Madde kullananlarda çocukluk örselenme yaşantılarının, madde kullanma eğilimi, benlik saygısı ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 83-92.
- Topcuoğlu, A. (2021). *Evli kadınların somatik belirti düzeylerine göre ruhsal hastalığa yönelik inançlar ile duygusal farkındalığın yaşantısal kaçınma üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Tez No. 684220) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M. ve Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: The Basics of Acceptance and Commitment Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19, 499-507.

- Twohig, M. P., Hayes, S. C. ve Masuda, A. (2006). Increasing Willingness to Experience Obsessions: Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Obsessive-Compulsive Disorder. *Behavior Therapy*, 37, 3–13.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Riva, P., Wesselmann, E. D. ve Pancani, L. (2018). Psychological flexibility and ostracism: Experiential avoidance rather than cognitive fusion moderates distress from perceived ostracism over time, *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 72-80.
- Udachina, A., Thewissen, V., Myin-Germeys, I., Fitzpatrick, S., O'kane, A. ve Bentall, R. P. (2009). Understanding the relationship between self-esteem, experiential avoidance, and paranoia: structural equation modelling and experience sampling studies. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197(9), 661-668.
- Wadian, T. W. (2009). *A test of TMT: mortality salience and avoidance of worldview threats* [Yüksek Lisans Tezi, University of Northern Iowa].
- Waldeck, D., Banerjee, M., Jenks, R. ve Tyndall, I. (2020). Cognitive arousal mediates the relationship between perceived ostracism and sleep quality but it is not moderated by experiential avoidance. *Stress and Health*. 36(4), 487-495.
- Waldeck, D., Tyndall, I., Riva, P. ve Chmiel, N. (2017). How do we cope with ostracism? Psychological flexibility moderates the relationship between everyday ostracism experiences and psychological distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 425-432.
- Wang, W., Zhornitsky, S., Li, C. S. P., Le, T. M., Joormann, J. ve Li, C. R. (2019). Social anxiety, posterior insula activation, and autonomic response during self-initiated action in a cyberball game. *Journal of Affective Disorders*, 255, 158-167.
- Warburton, W. A., Williams, K. D. ve Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 213–220.

- Watson, J. ve Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and Loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology, 42*(8), 1984-2005.
- Webber, D., Zhang, R., Schimel, J. ve Blatter, J. (2016). Finding death in meaninglessness: Evidence that death-thought accessibility increases in response to meaning threats. *British Journal of Social Psychology, 55*, 144-161.
- Wetherell, J. L., Afari, N., Stoddard, J. A., Ruberg, J., Sorrell, J. T., Liu, L., Petkus, A. J., Thorp, S. R., Kraft, A. ve Patterson, T. L. (2011). Acceptance and Commitment Therapy for Generalized Anxiety Disorder in Older Adults: A Preliminary Report. *Behavior Therapy, 42*, 127-134.
- Wetherell, J. L., Afari, N., Rutledge, T., Sorrell, J. T., Stoddard, J. A., Petkus, A. J., Solomon, B. C., Lehman, D. H., Liu, L., Lang, A. J. ve Atkinson, J. H. (2011). A randomized, controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy for chronic pain. *Pain, 152*(9), 2098-2107.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *The Annual Review of Psychology, 58*, 425-452.
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A Temporal Need-Threat Model. *Advances in Experimental Social Psychology, 41*, 275-314.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T. ve Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the internet. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 748-762.
- Williams, K. D. ve Jarvis, B. (2006). Cyberball: A program for use in research on interpersonal ostracism and acceptance. *Behavior Research Methods, 38*(1), 174-180.
- Williams, K. D. ve Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(7), 693-706.
- Vail III, K. E., Arndt, J., Motyl, M. ve Pyszczynski, T. (2012). The Aftermath of Destruction: Images of Destroyed Buildings Increase Support for War,

- Dogmatism and Death Thought Accessibility, *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1069-1081.
- Van Tongeren, D. R. ve Green, J. D. (2018). Meaning and death-thought accessibility. *British Journal of Social Psychology*, 57, 230-239.
- Yaakobi, E. (2018). Death thoughts mediate ostracism mood reduction: The moderating role of marital status. *Motivation and Emotion*, 42, 576-585.
- Yalom, I. D. (2008). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi (Orijinal çalışma basım tarihi 2008).
- Yavuz, H. ve Van den Bos, K. (2009). Effects of Uncertainty and Mortality Salience on Worldview Defense Reactions in Turkey. *Social Justice Research*, 22, 384-398.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir bakış. *Türkiye Klinikleri*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-II (AAQ-II): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 397-408.
- Yavuz Güzel, H. (2012). *Psikolojik dışlanma kişisel belirsizlik hissine yol açar mı? Psikolojik dışlanmanın, kişisel belirsizliğin ve ölümlülüğün dikkat çekici olmasının etkileri* (Tez No. 319424) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yavuz Güzel, H. ve Şahin, D. N. (2018). Belirsizlikle ilişkili düşüncelerin ulaşılabilirliği üzerinde psikolojik dışlanmanın etkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 55, 183-188.
- Yeniçeri, Z. (2016). Dehşet Yönetimi Kuramı ve İş Yaşamı. *İş ve İnsan Dergisi*. 3(1), 43-52.
- Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişlerde ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Tez No. 585493) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Yıldız, S. İ. (2021). *Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmelliyetçiliğin incelenmesi* (Tez No. 683557) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Zamanian, S., Danesh, E., Bolhari, J., Ahadi, H. ve Ghahari, S. (2019). A comparison of effectiveness of acceptance and commitment therapy and spritual therapy on death anxiety of women with breast cancer. *Social Determinants of Health*, 5(1), 49-62.
- Zeigler-Hill, V. (2013). The importance of self-esteem. V. Zeigler-Hill (Ed.), *Self-Esteem* (s. 1-20) içinde. Psychology Press.
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L. ve Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: self esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(308), 1-8.
- Zhenggang, B., Shiga, L., Luyao, Z., Sijie, W. ve Iris, C. (2020). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) to reduce depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 260, 728–737.

EKLER

EK 1. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programı kapsamında Hatice Bürde GÜRBÜZ tarafından Dr. Volkan KOÇ danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmada "benlik, ölüm, psikolojik belirtiler ve sosyal süreçler" gibi bazı psikolojik yapılar arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Sizden bazı soruları cevaplandırmanız istenmektedir. Yaklaşık 10 dakika süren bu çalışmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Araştırma sırasında elde edilen veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup verdiğiniz cevaplar ve katılımcıların kimlikleri tamamen gizli tutulacaktır. Araştırmada genel olarak rahatsızlık verecek sorular olmamakla birlikte herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda araştırmayı sonlandırmakta serbestsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcı;

Ad-Soyad:

Tarih:

İmza:

EK 2. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen Aşağıdaki Soruları Cevaplayınız:

1. Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2. Yaşınız: _____

3. Lütfen size göre gelir grubunuza uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz:

Çok Düşük Düşük Orta Yüksek Çok Yüksek

4. Hangi üniversitede öğrencisiniz? _____

5. Hangi fakültede öğrencisiniz? _____

6. Hangi bölümde okuyorsunuz? _____

7. Kaçınıcı sınıftasınız?

Hazırlık 1 2 3 4 5 6

EK 3. KABUL VE EYLEM FORMU-2

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her bir ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu altında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru

1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
2. Hislerimden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.	1	2	3	4	5	6	7
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

EK 4. ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ

Açıklama: Bu ölçekte gerilim ya da endişeye neden olabilecek bazı deneyim ve durumlarla ilgili ifadeler yer almaktadır. Her bir maddeyi okuyarak, maddede belirtilen durumun genelde sizi ne kadar rahatsız ettiğini "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Ara sıra", "Sık sık" veya "Her zaman" seçeneklerinden birini işaretleyiniz. Lütfen ifadeler üzerinde fazla düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeyi okuduktan sonra fazla zaman sarfetmeden uygun seçeneği işaretleyiniz.

No	Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğu (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Ölümün nasıl bir şey olacağını bilememek beni kaygılandırır.					
2	Ölümün belirsizliği beni kaygılandırır.					
3	Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.					
4	Bir tabut görmek beni kaygılandırır.					
5	Ölürken yanımda kimsenin olmaması düşüncesi beni kaygılandırır.					
6	Öldükten sonra bana ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.					
7	Ölümden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.					
8	Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.					

9	Ölümün yalnızlığı beni kaygılandırır.					
10	Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
11	Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir.					
12	Ölümlle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.					
13	Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.					
14	Taziye ziyaretlerine gitmek beni kaygılandırır.					
15	Ölürken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.					

16	Ölümlle ilgili bir yazı okumak beni kaygılandırır.					
17	Ne zaman öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.					
18	Yavaş yavaş ölmekten endişelenirim.					
19	Ölmüş birinin arkasından ağlayanları görmek beni kaygılandırır.					
20	Ölüme karşı elimden bir şey gelmemesi beni kaygılandırır.					

EK 5. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Sizin de bildiğiniz gibi hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de mutlaka kendinizle ilgili bazı görüşleriniz vardır. Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamı işaretleyiniz.

1	Yetersiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yeterli/Üstün
2	Beceriksiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Becerikli
3	Başarısız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Başarılı
4	Sevilmeyen Birisi	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sevilen Birisi
5	İçedönük	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Dışadönük
6	Yalnız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yalnız değil
7	Dışta bırakılmış	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kabul edilmiş
8	Sabırsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sabırlı
9	Hoşgörüsüz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hoşgörülü
10	Söyleneni yapan	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	İnisiyatif sahibi
11	Korkak	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Cesur
12	Kendine güvensiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kendine güvenen
13	Çekingen	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Atılgan
14	Dağınık	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Düzenli
15	Pasif	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Aktif
16	Kararsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kararlı
17	Antipatik	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sempatik
18	Boyun eğici	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hakkını arayıcı

EK 6. REDDEDİLME DUYARLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki her bir madde genelde üniversite öğrencilerinin bazen diğer kişilerden talep ettiği şeyleri tanımlamaktadır. Lütfen, her bir durumda/koşulda bulunduğunuzu düşünün ve cevaplarınızı ona göre verin. Her bir soruda, sizin için uygun olan numarayı işaretleyiniz.

- Maddeleri değerlendirirken, karşınızdaki kişinin (örneğin, bir hocanız veya bir arkadaşınızla ilgili olan maddelerde) lütfen belirli bir kişiyi değil, **ORTALAMA BİR KİŞİYİ DÜŞÜNEREK** yanıt veriniz.

- Araştırma, **özel kişilere karşı olan tutumlarınızı** değil, **GENEL TUTUMLARINIZI** incelemektedir.

➤ Her bir maddenin ardından gelen şu soruları yanıtlamanız beklenmektedir:

1) Başkalarının size tepkisi konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

2) İlgili durumda diğer kişilerin ne tür tepki verebileceğini düşünürsünüz?

1. Sınıftaki birine notlarını ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Kişinin notlarını vermek isteyip istemeyebileceği ile ilgili olarak ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Bu kişinin notlarını bana isteyerek vermesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

2. Romantik partnerinizden sizinle aynı eve taşınmasını istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizinle aynı eve taşınmayı isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin benimle aynı eve taşınmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

3. Yurtdışı gezisine gitmek için ebeveynlerinizden destek istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size yardımcı olmayı isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Onların (Ebeveynlerimin) bana yardım etmek için istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

4. Yeni tanıştığınız birine çıkma teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle çıkmak isteyip istemeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim/ Kaygı duyarım

b) O kişinin benimle çıkmayı istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

5. Romantik partneriniz bütün arkadaşlarla birlikte dışarı çıkmayı planlıyor, ancak siz geceyi sadece partnerinizle geçirmek istiyorsunuz, ve bunu ona söylediniz.

a) Romantik partnerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin bu isteğimi kabul etmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

6. Günlük harcamalarınızı karşılamak için ebeveynlerinizden harçlığınızı arttırmalarımı istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin bu isteğinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım
---------------------------------	--	--	--	--	-----------------------------------

b) Ebeveynlerimin yardımcı olmaya istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

7. Derste yeni tanıştığımız birine birlikte kahve içmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Kişinin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Diğer kişinin benimle gelmeyi istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

8. Yakın bir arkadaşımıza onu ciddi şekilde üzecek bir şey söyledikten ya da yaptıktan sonra, yaklaşıyor ve konuşmak istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu durumda sizinle konuşmak isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hemen benimle konuşup sorunlarımızı çözmek istemesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

9. Dersten sonra hocanıza anlamadığınız bir konuda soru yöneltip size fazladan zaman ayırıp ayıramayacağını soruyorsunuz.

a) Hocanızın size yardım etmeyi isteyip istemeyeceği ile ilgili ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Hocamın bana yardımcı olmak için istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

10. Okulunuzu bitirdikten sonraki yıllarda ailenizden para istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin size para vermeyi isteyip istemeyebilecekleri konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin para talebimi kabul etmek konusunda istekli olmalarını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

11. Okul tatilinde bir arkadaşınıza birlikte tatile gitmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Arkadaşınızın sizinle tatile gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Teklifimin memnuniyetle kabul edilmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

12. Çok kırıncı bir tartışmadan sonra romantik partnerinize telefon ediyor ve onu görmek istediğinizi söylüyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi görmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin de beni görmeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle
---------------------	--	--	--	--	---------------------

13. Arkadaşınıza ondan bir şeyini ödünç alıp alamayacağınızı soruyorsunuz.

a) Arkadaşınızın size istediğiniz şeyi verip vermeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın istediğim şeyi ödünç vermeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

14. Ebeveynlerinizden sizin için önemli ancak onlar için sıkıcı ve gelmesi zahmetli olabilecek bir etkinliğe sizinle beraber gelmelerini istiyorsunuz.

a) Ebeveynlerinizin sizinle gelmeyi isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Ebeveynlerimin benimle gelmeyi kabul etmelerini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

15. Bir arkadaşınızdan size ciddi bir yardımda bulunmasını istiyorsunuz.

a) Arkadaşınızın bu yardımı yapmak isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Arkadaşımın bu yardım isteğimi kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

16. Romantik partnerinize sizi gerçekten sevip sevmediğini soruyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin sizi gerçekten sevdiğini söyleyip söylemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin beni gerçekten çok sevdiğini söylemeye istekli olmasını beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

17. Bir partiye gidiyorsunuz ve odanın diğer köşesinde birini fark ediyorsunuz, sonra ona beraber dans etmeyi teklif ediyorsunuz.

a) Dans etmeyi teklif ettiğiniz kişinin teklifinizi kabul edip etmeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Dans etmeyi teklif ettiğim kişinin bu teklifimi memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

18. Ailenizle tanıştırmak üzere romantik partnerinizden sizinle eve gelmesini istiyorsunuz.

a) Romantik partnerinizin ailenizle tanışmayı isteyip istemeyebileceği konusunda ne kadar **endişe eder veya kaygı duyarsınız?**

1	2	3	4	5	6
Hiç endişelenmem / Kaygı duymam					Çok endişelenirim / Kaygı duyarım

b) Romantik partnerimin ailemle buluşmayı memnuniyetle kabul etmesini beklerdim.

1	2	3	4	5	6
Çok küçük ihtimalle					Çok büyük ihtimalle

EK 7. ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı : E-20292139-050.01.04-25748
Konu : Etik Kurul Kararları

Sayın Hatice Bürde GÜRBÜZ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

"Psikolojik Katılık, Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Psikolojik Belirtilerin Ölüm Kaygısını Yordama Düzeyinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanız kurulumuzun 25.03.2022 tarihli ve 2022/03 sayılı toplantısında değerlendirilerek etik açıdan uygun bulunduğuna katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:18-Hatice Bürde GÜRBÜZ Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BSCP150KF* Pin Kodu 264702
Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Kültürköy/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

Belge Takip Adresi : <http://cbys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula0N3>

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





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	25.03.2022
Sayı	2022/03
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Psikolojik Katılık, Reddedilme Duyarlılığı, Benlik Saygısı ve Psikolojik Belirtilerin Ölüm Kaygısını Yordama Düzeyinin İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Hatice Bürde GÜRBÜZ
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 amacıyla taşınmaktadır.)

Prof. Dr. Nasuh USLU
Başkan

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Üye

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Üye

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ

ÖZGEÇMİŞ

Hatice Bürde GÜRBÜZ

Eğitim Bilgileri

2012-2017: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Lisans

2019-2022: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Yayınlar

İlkay, Ş., Civan Gökkaya, S., Gürbüz, H. B., Saraycıklı, N. ve Kaplan, E. (2021). M. H. Türkçapar ve diğerleri (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi: Vol. 10*(Ek 1). İntihar olasılığının yeme bozukluğu, yaşantısal kaçınma, algılanan külfetlilik, aidiyetsizlik ile ilişkisinin incelenmesi (s. 15-26) içinde. Ankara, Türkiye: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Yayını.

Koç, V., Candan, Y. Ö. N. ve Gürbüz, H. B. (2021). M. H. Türkçapar ve diğerleri (Ed.), *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi: Vol. 10*(Ek 1). Psikolojik esneklik ve çift uyumu arasındaki ilişkide yakın ilişkilerde bağlanma ve kişilerarası ilişki tarzının aracılık rolü (s. 15-26) içinde. Ankara, Türkiye: Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği Yayını.

Gürbüz, H. B. (2021). Suriyeli Mültecilerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu ve Suriyeli Mültecilerin Psikolojik İyi Oluşunda Sosyal Desteğin Rolü. 2. *İZÜ Sosyal Bilimler Öğrenci Kongresi Özet Kitapçığı* (s. 1-289) içinde. İstanbul, Türkiye: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayınları.

Stajlar

ODTÜ Çocuk ve Ergen Gelişimi Laboratuvarı (Temmuz- Eylül 2016)

- Doç. Dr. Başak ŞAHİN ACAR'ın danışmanlığını yaptığı bazı yüksek lisans ve doktora tez çalışmalarının veri toplama ve deşifre yapma aşamalarında görev aldım.

ODTÜ Çocuk Gelişim Laboratuvarı (Temmuz- Ağustos 2016)

- Prof. Dr. Sibel KAZAK BERUMENT'in TÜBİTAK tarafından desteklenen “Koruma altındaki bebek ve çocukların bireysel özellikleri ile bakım tiplerinin gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkilerinin boylamsal olarak incelenmesi’ projesinde veri toplama ve veri girişinde görev aldım.

Meram Sosyal Hizmetler Merkezi Stajyer Psikolog (Temmuz- Ağustos 2015)

Araştırma Deneyimi

ODTÜ Çocuk ve Ergen Gelişimi Laboratuvarı (2016-2017 Bahar Dönemi)

- Doç. Dr. Başak ŞAHİN ACAR'ın danışmanlığını yaptığı Elif BÜRÜMLÜ'nün “Family Conversations about Emotional Shared Past Events: The Triadic Examination of Mothers', Fathers' and Children's Memory Characteristic” yüksek lisans tezinin veri toplama sürecinde görev aldım.
- Doç. Dr. Başak ŞAHİN ACAR'ın danışmanlığını yaptığı İlkur ÇOBAN'ın “The Effect of Maternal Gatekeeping on Shared Past Conversations through Father Involvement” başlıklı yüksek lisans tezinin veri toplama sürecinde görev aldım.

ODTÜ Sosyal Psikoloji Laboratuvarı (2015-2016 Bahar Dönemi)

- Prof. Dr. Nuray SAKALLI-UĞURLU'nun TÜBİTAK tarafından desteklenen “Namus Kültüründe Kadına Yönelik Şiddeti Yordayan Sosyal Psikolojik Faktörler” projesinde veri toplama görevinde yer aldım.

Gönüllü Çalışmalar

Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği (Şubat 2021- devam ediyor)

- Değerli ve Aktif Yaşam Çalışma Birimi (İntihar Çalışma Grubu)