

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK  
DÜZEYLERİNİN, ÖLÜM KAYGISI DÜZEYLERİ VE MUTLULUK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Şeyma Nur BALTA

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL – 2020



## TEZ TANITIM FORMU

**YAZAR ADI SOYADI** : Şeyma Nur BALTA

**TEZİN DİLİ** : Türkçe

**TEZİN ADI** : Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

**ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

**ANABİLİM DALI** : Psikoloji

**TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans

**TEZİN TARİHİ** : 05.02.2020

**SAYFA SAYISI** : 127

**TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

**DİZİN TERİMLERİ** : Genç Yetişkinlik, Bilişsel Esneklik, Ölüm Kaygısı, Mutluluk

**TÜRKÇE ÖZET** : Araştırmamızda genç yetişkin bireylerin pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olarak; bilişsel esneklik düzeyinin artması ölüm kaygısını da artırmakta olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ile mutluluk ilişkisi açısından bakıldığında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkili olduğu görülmüş bu da bilişsel esneklik düzeyinin artmasıyla mutluluk düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Ölüm kaygısı ve mutluluk ilişkisine bakıldığında ise aralarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

**DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şeyma Nur BALTA

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERİN BİLİŞSEL ESNEKLİK  
DÜZEYLERİNİN, ÖLÜM KAYGISI DÜZEYLERİ VE MUTLULUK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Şeyma Nur BALTA

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

İSTANBUL –2020

## BEYAN

Bu tezin/projenin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Şeyma Nur BALTA

..../..../2020



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şeyma Nur BALTA 'nın “Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

---

*Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT*  
(Danışman)

Üye

---

*Dr. Öğr. Üyesi Yasin GENÇ*

Üye

---

*Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / .... / 2020

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Çalışmamızda; Türkiye Cumhuriyeti, Avrupa Yakası, İstanbul ilinde bulunan 18-30 yaşları arasında olan genç yetişkin katılımcının; bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeylerine ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Araştırmamızda 18-30 yaş arasında 86 kadın 124 erkek olmak üzere toplam 200 katılımcıdan elde edilen verilerle sonuca ulaşılacak istenilmiştir. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunda bireylerin araştırmaya katılımlarında gönüllü oldukları ancak dilediğinde vazgeçme haklarının olduğu, yanıtların gizliliği gibi etik konulara dair bilgiler verilmiştir. Katılımcılara sosyo-demografik durumlarından haberdar olmak için Kişisel Bilgi Formu, bilişsel esneklik düzeylerini saptamak için Bilişsel Esneklik Envanteri, ölüm kaygısı seviyelerini belirlemek için Ölüm Kaygısı Ölçeği, mutluluk düzeylerini belirlemek için ise Oxford Mutluluk Ölçeği olmak üzere toplamda dört form verilmiştir. Araştırma verileri istatistiksel tekniklerle analiz edilerek değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin tutarlılığını ölçmek için güvenilirlik analizine bakılıp sonrasında elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü (One Way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun testinde Post-hoc analizinde Tukey testi kullanılmıştır. Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisi konusunda elde edilen verilerin analizi için Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar %95 güven aralığında  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırma sonucunda; genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Bilişsel esnekliğin ölüm kaygısı üzerindeki etkisine bakıldığında ise yine pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani; bireylerin bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ölüm kaygısının da artmaktadır. Mutluluk ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiye bakıldığında anlamlı bir ilişkiye rastlanmadığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından ise; kadınların bilişsel esneklik düzeyleri ile ölüm kaygısı düzeylerinin erkeklerden fazla olduğu, erkeklerin ise mutluluk düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Genç Yetişkinlik, Bilişsel Esneklik, Ölüm Kaygısı, Mutluluk

## SUMMARY

In our study; European side of Istanbul in Turkey, young adult participants between 18-30 years of age in the province; The effect of cognitive flexibility on death anxiety levels and happiness levels is investigated.

In our study, we have aimed to reach the results with the data obtained from a total of 200 participants, 86 females and 124 males between the ages of 18-30. In the "Informed Consent Form", information is given about ethical issues that individuals volunteered to participate in the research but they have the right to give up when they want to, and the confidentiality of the answers. Participants are given a total of four forms: Personal Information Form to be aware of their socio-demographic status, Cognitive Flexibility Inventory to determine cognitive flexibility levels, Death Anxiety Scale to determine death anxiety levels, Oxford Happiness Scale to determine happiness levels. Research data is analyzed and evaluated with statistical techniques. In order to measure the consistency of the data, Kolmogorov Smirnov test is performed to determine whether the data obtained is normally distributed. One way Anova test is used for comparison of parameters in case of more than two groups and Turkey test is used for post-hoc analysis in the group causing difference. Spearman's Correlation Analysis is used to analyze the data obtained on the effects of cognitive flexibility levels of young adult individuals on death anxiety levels and happiness levels. The results are evaluated with 95% confidence interval and  $p < 0.05$  significance level.

As a result of the research; A significant positive correlation is found between cognitive flexibility scores and happiness scores of young adult individuals. In other words, as individuals' cognitive flexibility increases, their happiness. When the relationship between happiness and death anxiety is examined, it is seen that there was no significant relationship. In terms of gender variable; It is concluded that women's cognitive flexibility levels and death anxiety levels are higher than men, and happiness levels of men is higher than men, and happiness levels of men is higher than women.

**Key words:** Young Adulthood, Cognitive Flexibility, Death Anxiety, Happiness



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ .....	VIII
ÖN SÖZ.....	III
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
ARAŞTIRMA KAPSAMI .....	3
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.3. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	5
1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ.....	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİKİLE İLGİLİ LİTERATÜR .....	6
2.1.1. Bilişsel Esneklik Tanımı .....	6
2.1.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar .....	8
2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşımlara Göre Bilişsel Esneklik.....	8
2.1.2.1.1. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı .....	13
2.1.2.1.2. Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı .....	14
2.1.2.1.3. Piaget'nin Bilişsel Gelişim Kuramı.....	14
2.1.1.2. Nöropsikolojik Yaklaşımına Göre Bilişsel Esneklik.....	15
2.1.3. Genç Yetişkinliğin Bilişsel Esneklik ile İlişkisi.....	16
2.1.4. Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	18

2.2. ÖLÜM KAYGISI İLE İLGİLİ LİTERATÜR.....	20
2.2.1. Ölüm Kaygısı Tanımı ve Yorumu .....	20
2.2.2. Ölüm Kaygısını Etkileyen Unsurlar.....	23
2.2.3. Ölüm Kaygısına Karşı Tutumlar .....	26
2.2.4. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar.....	30
2.2.4.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	31
2.2.4.2. Varoluşsal Yaklaşım.....	31
2.2.4.3. Bilişsel Yaklaşım .....	32
2.2.4.4. Dehşet Yönetimi Kuramı.....	32
2.2.5. Genç Yetişkinliğin Ölüm Kaygısı ile İlişkisi .....	34
2.2.6. Ölüm Kaygısı ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	35
2.3. MUTLULUK İLE İLGİLİ LİTERATÜR.....	<b>38</b>
2.3.1. Mutluluğun Tanımı ve İlgili Yorumlar .....	38
2.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	43
2.3.3. Genç Yetişkinliğin Mutluluk ile İlişkisi.....	47
2.3.4. Mutluluk ile İlgili Yaklaşımlar .....	48
2.3.5. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	51
2.4. BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ÖLÜM KAYGISI VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ.....	54
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>57</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>57</b>
3.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....	57
3.2. EVREN ve ÖRNEKLEM.....	57
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	57
3.3.1. Kişisel Veri Formu .....	57
3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri.....	58
3.3.3. Ölüm Kaygısı Ölçeği .....	58
3.3.4. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	59
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ .....	59
3.5. VERİLERİN ANALİZ YÖNTEMLERİ .....	60
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>61</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>61</b>

4.1. TÜM DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ANALİZLER.....	61
4.2. GÜVENİRLİK VE İÇ TUTARLIK ANALİZLERİ.....	69
4.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİ ANALİZLERİ.....	71
4.4. ÖLÜM KAYGISI VE MUTLULUĞUN DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİLERİNİN ANALİZLERİ.....	84
4.5.KORELASYON ANALİZLERİ.....	91
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>93</b>
<b>TARTIŞMA VE YORUM .....</b>	<b>93</b>
<b>SONUÇ .....</b>	<b>97</b>
<b>ÖNERİLER.....</b>	<b>99</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>100</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>-</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>-</b>

## KISALTMALAR LİSTESİ

**A.G.E.** : ADI GEÇEN ESER

**BEE:** : BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

**ÖKÖ** : ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ

**OMÖ** : OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

**SPSS** : STATİSTİCAL PACKAGE FOR SOCIAL SCIENCES



## TABLolar LİSTESİ

### SAYFA

<b>Tablo 4.1.1.</b> Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı.....	61
<b>Tablo 4.1.2.</b> Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı.....	62
<b>Tablo 4.1.3.</b> Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	62
<b>Tablo 4.1.4.</b> Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı.....	62
<b>Tablo 4.1.5.</b> Katılımcıların Meslek Değişkenine Göre Dağılımı.....	63
<b>Tablo 4.1.6.</b> Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Dağılımı.....	63
<b>Tablo 4.1.7.</b> Katılımcıların Ebeveyn Kaybı Değişkenine Göre Dağılımı.....	64
<b>Tablo 4.1.8.</b> Katılımcıların Sigara/Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı.....	64
<b>Tablo 4.1.9.</b> Katılımcıların Yaşantılarını Nerede Geçirdikleri Değişkeni Dağılımı.....	65
<b>Tablo 4.1.10.</b> Katılımcıların Gelecekte Ne Kadar Umutlusunuz Değişkeni Dağılımı.....	65
<b>Tablo 4.1.11.</b> Katılımcıların Anne/Baba Birliktelik Durumu Değişkeni Dağılımı.....	66
<b>Tablo 4.1.12.</b> Katılımcıların Ölüm Tehlikesi Yaşadınız mı Değişkeni Dağılımı.....	66
<b>Tablo 4.1.13.</b> Katılımcıların Ölüm Anına Şahit Oldunuz mu Değişkeni Dağılımı.....	67
<b>Tablo 4.1.14.</b> Katılımcıların Kişiliğinizi Nasıl Tanımlarsınız Değişkeni Dağılımı.....	67
<b>Tablo 4.1.15.</b> Katılımcıların Kardeş/Çocuk Kaybı Yaşadınız mı Değişkeni Dağılımı.....	68
<b>Tablo 4.1.16.</b> Katılımcıların İbadet Alışkanlıkları Değişkenine Göre Dağılımı.....	68
<b>Tablo 4.2.1.</b> Güvenirlilik Analizi (Cronbach Alfa).....	69
<b>Tablo 4.2.2.</b> İç Tutarlılık Güvenirlilik Analizi.....	69
<b>Tablo 4.3.1.</b> Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeğine Göre Dağılımı.....	71
<b>Tablo 4.3.2.</b> Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri Puanlarına Göre Dağılımı.....	72
<b>Tablo 4.3.3.</b> 18-24 yaş arası gençlerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları ile 25-30 yaş arası gençlerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanlarının ilişkisi.....	74
<b>Tablo 4.3.4.</b> Kadınların mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları ile erkeklerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları arasındaki fark.....	75
<b>Tablo 4.3.5.</b> Eğitim düzeyi lise olanlar ile üniversite ya da üstü olanlarda bilişsel esneklik ve mutluluk farkı.....	76
<b>Tablo 4.3.6.</b> Evli olan bireylerin bilişsel esneklik ve mutlulukları ile, bekar olan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklikleri arasındaki fark.....	77

<b>Tablo 4.3.7.</b> Ebeveyn kaybı yaşayan kadınların mutluluk /ölüm kaygısı düzeyleri ile ebeveyn kaybı yaşayan erkeklerin mutluluk/ölüm kaygısı karşılaştırılması.....	78
<b>Tablo 4.3.8.</b> Sigara alkol kullanan bireyler ile birini kullananlar ve hiç kullanmayanlar arasındaki mutluluk/ölüm kaygısı puan farkları.....	80
<b>Tablo 4.3.9.</b> Yaşantısını köy/kasaba gibi küçük yerlerde geçirenlerin bilişsel esneklik ve mutlulukları ile büyükşehirde geçirenlerin bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki fark.....	81
<b>Tablo 4.3.10.</b> Gelecekte hiçbir zaman umutlu olmayanların bilişsel esneklikleri ile her zaman umutlu olanların bilişsel esneklik düzeyleri farkı.....	82
<b>Tablo 4.3.11.</b> Gelecekte umutluluk ve bilişsel esneklik envanterine ilişkin korelasyon analizi.....	83
<b>Tablo 4.3.12.</b> Anne babası birlikte olan gençlerin bilişsel esneklik ve mutluluk puanları ile, ayrı olan yada kaybetmiş olanların bilişsel esneklik ve mutluluk fark.....	83
<b>Tablo 4.4.1.</b> Ölüm tehlikesi atlatmış kişilerin ölüm kaygısı ile geçirmeyenlerin ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki fark.....	84
<b>Tablo 4.4.2.</b> Ölüm tehlikesi yaşamış/yaşamamış kişilerin ölüm kaygısı analizi.....	85
<b>Tablo 4.4.3.</b> Ölüm anına şahit olan bir bireyin bilişsel esnek ve ölüm kaygısı ile şahit olmayanların bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı arasındaki fark.....	85
<b>Tablo 4.4.4.</b> Ölüm anına şahitlik ile bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı ile korelasyon analizi.....	86
<b>Tablo 4.4.5.</b> Kişiliği sakin/iyimser/çekingen olanların ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri ile öfkeli/karamsar olan bireyler ile arasındaki fark.....	87
<b>Tablo 4.4.6.</b> Kardeş/çocuk kaybı yaşayanların mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri ile kayıp yaşamayanların ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki fark.....	88
<b>Tablo 4.4.7.</b> Sürekli ibadet edenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı, dini özel günlerde/sadece dua ederim diyenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı ve hiç ibadet etmeyenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki fark ya da farkı/ilişkisi.....	89
<b>Tablo 4.4.8.</b> Öğrenci olan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklik düzeyi ile meslek sahibi olan/çalışan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki.....	90
<b>Tablo 4.5.1.</b> Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile Ölüm Kaygısına İlişkin Korelasyon Analizi.....	91
<b>Tablo 4.5.2.</b> Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile Oxford Mutluluk Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi.....	91
<b>Tablo 4.5.3.</b> Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile Ölüm Kaygısına İlişkin Korelasyon Analizi.....	92

## EKLER LİSTESİ

- EK-A** ETİK KURUL ONAY BELGESİ
- EK-B** KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU  
VE KİŞİSEL BİLGİ FORMU
- EK-C** BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ
- EK-Ç** ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ
- EK-D** OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

## ÖN SÖZ

Çalışmamızda genç bireylerin hayatı algılayış biçimlerine göre iki uç duygunun etkilendiği değişkenler merak edilmiş ve araştırılmak istenmiştir. Çalışmayı yürütürken desteklerini esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT' a, beni bu yaşıma getiren, hayatım boyunca maddi manevi desteklerini esirgemeyen, hayatımın her alanında yanımda olan annem ve babama, özellikle tez aşamasında bire bir katkı sağlayan abim Tuğrul BALTA' ya, aynı süreçlerden geçerken gece gündüz demeden her adımda yanımda olan, bilgi paylaşımında bulunan arkadaşım Kübra KOL'a ve tez aşamasında hayatıma girerek zorlu süreçlerde verdiği destek ve anlayış için sevgili eşime teşekkürü bir borç bilirim.

Şeyma Nur BALTA



## GİRİŞ

Geçmişten günümüze insan duygu ve düşünceleriyle merak konusu olmuştur. Eski çağlardan beri insanın ruhu, düşünceleri ve bedeniyle araştırmaya soru sorma faaliyetlerinin odak noktasında yer aldığı görülmektedir. Karmaşık bir yapıya sahip olan insanı anlamak için çok yönlü araştırmaların ve yaklaşımların incelenmesi gerekmektedir. Antik Yunan’da filozoflarca “İnsan nedir?” sorusunun sorulmasında insanı anlama gayretinin, zihinsel sistemleri çözümlenmek için yapılan çalışmalarda temel sorulardan biri olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda sosyokültürel alt yapı çerçevesinde genç yetişkinlerin olayları nasıl algıladıklarını, karşılaşılan olumlu yada olumsuz durumlara karşı nasıl tavır gösterdiklerini tespit etmek için bilişsel esneklikleri ölçülmüştür. Bireylerin bilişsel esneklik seviyeleri belirlendikten sonra bu esneklik seviyesinin ölüm kaygısı düzeylerine ve mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Bilişsel esneklik; olaylar karşısında kişinin aldığı tavır, verdiği tepki ve olaylar karşısında alternatif düşünceler üretme yeteneğine sahip olması olarak tanımlanabilir. Bilişsel esnekliğe bağlı olarak değiştiği düşünülen ölüm kaygısı ile mutluluğun bir arada ilişkisel olarak araştırma konusu edilmesinin amacı; genç yetişkinlerin yaşamlarındaki iki uç duygunun esnek düşüncelerinden etkilenip etkilenmediğinin merak edilmesidir. Kişi ölümü yok oluş saydığı anda farklı bir biliş, yeniden doğuş saydığı anda farklı bir biliş ve her şeyi geride bırakmak olarak algılandığında farklı bir bilişsel sistem geliştirmekte ve dolayısıyla bilişsel esneklik düzeyinde de değişiklik olduğu düşünülmektedir. Aynı şekilde ölümü algılama şekline göre mutluluk düzeylerinin de değişeceği düşünülmektedir. Benzer durum mutluluk ve bilişsel esneklik ilişkisi için de geçerlidir. Bilişsel olarak esnek olan bireylerin mutluluk düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir.

Mutluluk olgusunun kişisel olması ile bireylerin mutluluktan anladıklarının çok çeşitli olması konusu da araştırmamızın alt başlıklarından birini oluşturmaktadır. Bu başlık altında kişinin mutluluğunu belirleyen unsurların bazılarının; maddi durum, kültürel etkileşim, dini yaşantı, fiziksel etmenler ve yaşam şekli gibi unsurlar olduğu görülmektedir. Bahsedilen bir çok değişkenden biri olan ve araştırma sorularımızın kapsamında bulunan dindarlık ve ibadet olgularının bazı mutluluk konulu araştırmalarda yer aldığı görülmüştür. Bu bağlamda çalışmamızı destekleyici benzer sonuçlara rastlanmıştır. Yapılan bir araştırma sonucunda dindarlığın mutluluk ile doğrusal bir ilişkisi olduğu, dindarlık seviyesinin artmasıyla mutluluk seviyesinin de artacağı söylenmektedir. Aynı çalışma neticesinde kaygının dindarlıkla ilişkisi tespit

edilmiştir ve kaygılı olan bireylerin dindarlık seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna rastlanmıştır<sup>1</sup> Bu çalışmanın aksi bir sonuca ulaştığımız araştırmamızda sorularımızdan biri olan dini ritüellerin uygulanma sıklığı sorusunun ölüm kaygısı ile ilişkisi analiz sonucumuz; ibadet etmeyen kişilerin ölüm kaygısının, özel dini günlerde ibadet edenlerden veya sürekli ibadet edenlerden daha az olduğu şeklindedir.

Ölüm kaygısıyla ilişkisine bakılan mutluluk kavramında ise psikolojik yada fiziksel hastalıklara sahip olan bireylerin, travmatik olaylar sonrasında kendini toplama güçlüğü çeken bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinde azalma olacağı, birey tarafından bu durumlar ile karşı karşıya kalındığında alternatif düşünce üretilmediği ve yaşam devamlılığına karşı isteksizliğinin artarak mutluluk seviyelerinde de düşüşe sebep olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel esneklik için oldukça önemli olan ve bireyin düşünceleri üzerinde etkili olduğu düşünülen, kendine yetebilme durumunun Martin ve Anderson' un araştırmalarına da konu olduğu görülmektedir. Doğru ve mühim olanın kusursuz olanı ve en iyisini görmek değil, karar vermenin öncesinde farklı faktörleri de görebilmek, seçeneklerin farkında olmak olduğunu söyleyen Martin ve Anderson bilişsel esnekliğin tanımını yaparak araştırmalarında da bireyi bu tanım bağlamında ele almışlardır.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Rüveyda Efdal Aydemir, Dindarlık ve Mutluluk İlişkisi (İlk Yetişkinlik Dönemi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun, 2008, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

<sup>2</sup>M. Matthew Martin ve Carolyn Anderson, "The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies", **Communication Reports**, 1998, sayı: 11, s.1-9.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN KAPSAMI

#### 1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı; öncelikle genç yetişkin bireylerde bilişsel esneklik düzeylerini, ölüm kaygısı düzeylerini ve mutluluk seviyelerini anket yöntemi ile ölçerek veri elde etmektir. İkinci olarak da bilişsel esneklikleri fazla-az olan kişilerde ölüm kaygısı yaşanıp-yaşanmamasının ve mutluluk düzeylerinin azlığı-çokluğu üzerinde anlamlı bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Çıkan sonuçlara bakılarak kişilerin bilişsel esneklik seviyelerinde farklılık olup olmadığı ve eğer bir farklılık tespit edilirse bu farklılıkların sebeplerinin, ölüm kaygısı ve mutluluk açısından ele alınması amaçlanmıştır. Daha önce çalışılmamış ve incelenmemiş olan bu üç ayrı değişkenin birbiriyle ilişkisi tespit edilmek istenmiştir. Araştırmamızın amaçlarından bir diğeri ise; genç yetişkinlik dönemindeki kişilerin, çalışma hayatı içinde olan veya okul hayatı içinde olan kişileri ayırt etmeksizin karışık seçilen kişilere anketler uygulayıp ortalama bir sonuç elde etmektir. Yapacak olduğumuz bu çalışmada; bireylerde bilişsel esnekliğin artması ya da azalmasının ölüm kaygısı düzeylerinin ve mutluluk düzeylerinin üzerinde etkisi olup olmadığı konusunda sonuçlara ulaşmaktır. Kişilerde bilişsel esnekliğin artmasının, kaygı düzeylerinin düşmesine ve mutluluk seviyelerinin artmasına etkisinin olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucunda ise hipotezimizin geçerliliği ile ilgili sonuçların ortaya çıkması amaçlanmaktadır.

#### 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Genç yetişkinlerdeki bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkilerini tespit etmek araştırmanın önemli noktalarından biridir. Araştırmanın başka bir önemli noktası da bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları olumlu olumsuz durumları nasıl algıladıkları, olaylara ne anlama yükledikleri, aynı zamanda ölüm kaygısı ve mutluluk düzeylerini etkileyen çevresel/yan faktörlerin de tespitine yardımcı olacak olmasıdır. Ölüm kaygısı gibibazı psikolojik rahatsızlıkların temelinde yer aldığı düşünülen olgunun sebepleri ile aynı konunun bilişle ilişkisi tespit edileceği düşünülmektedir. Butespit ile genç yetişkinlerde; kişilere bilişsel esneklik kazandırıldığında kişinin bilişini doğru kullanabilen vefarkındalığı yüksek olarak yetişmesine ve yaşamını devam ettirmesine zemin hazırlayan bir araştırma niteliğikazanacağı düşünülmektedir. Çalışmamız mutluluk kavramını bilişsel esneklik bağlamında ele alıp, kişilerin yaşam

kalitesinde olumlu etkiler yaratıp-yaratmadığının tespit edilmesiyle, son tahlilde bireyin yaşam kalitesini artırma yönünde sonuçlar elde edilebilecek bir çalışma niteliği taşımaktadır. Kişisel gelişim ve pozitif psikolojide son dönemlerde daha çok yoğunlaşılan mutluluk, kaygılar ve bilişselesneklik konusunda yapılan araştırmalar oldukça fazla olmakla birlikte, araştırmamızda çok değişkenli ve ilişkisel bağlamda ele alınacağı için daha önce yapılan çalışmalardan daha kapsamlı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda birleştirici olması, değişkenlerin birbirini etkileme seviyesinin saptanması tezimizin önemli bir noktasıdır. Çalışmamızın bir diğer farklılığı ise; tüm bu etkenleri ve araştırmaları kapsayacak sonuçlardan asıl olan sebebe giden bir çalışma olmasıdır. Konumuzda yukarıda sıralanan unsurların genç yetişkinlerin mevcut bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm ve mutluluğa bakış açılarını ne denli etkilediği çerçevesinden ele alınacaktır. Ele alınan konu ile ulaşılmak istenen; genç yetişkin bireylerin sosyo-demografik yapısına bakılmaksızın farklı alandan kişilere ulaşmak ve bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri, ölüm kaygı düzeyleri, mutluluk düzeyleri ile ilgili objektif sonuçlar elde etmektir. Araştırmamızda veriler niceliksel olarak ele alınıp istatistiksel sonuçlar elde edildiğinden, kişilere kendileri ile ilgili farkındalık kazandırılarak, incelediğimiz değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinin tespit edilmesiyle yaşam kalitesine olumlu yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Farklı değişkenler kullandığımız çalışmamızda direkt katılımcı olan genç yetişkin bireylerden anket yöntemiyle alınan sonuçlar spss programında değerlendirilip, konumuzda temel sorumuz olan bilişsel esneklik kişilerin ölüm kaygılarına ve mutluluk düzeylerine etki eder mi? Sorusuna cevap vererek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3.ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ**

Bu çalışmada bilişsel esneklik kavramı olarak açıklanıp, araştırmaya katılan kişilerde bilişsel esneklik düzeyine bakılacaktır. Çıkan bulgular ölüm kaygısı gibi olumsuz duygular ve mutluluk arasındaki ilişki açısından incelenecektir. Genç yetişkinlik döneminde bilişsel esnekliğin kişilerin mutluluk ve ölüm kaygısı ile ilişkisi tartışılacaktır.

### **1.4.ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

1. Bilişsel olarak esnek olan genç yetişkin bireylerin ölüm korkularını kontrol edebilir ve bu durum mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.
2. Bilişsel esnekliği az olan genç yetişkin bireylerin ölüm yaklaşımaları daha kaygı dolu olabilir ve mutluluk düzeylerinde de azalma olabilir.

## **1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

1. İstanbul İli Avcılar ilçesindeki serbest seçilmiş genç yetişkin bireyler ile sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmamızdaki genç yetişkin bireyler 18-30 yaş aralığında sınırlandırılmıştır.

## **1.6. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ**

1. Bilişsel esneklik düzeyinin ölüm kaygısı ve mutluluk üzerinde etkisi vardır.
2. Bilişsel esneklik düzeyi ile ölüm kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır.
3. Bilişsel esneklik düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.
4. Ölüm kaygısı düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE İLGİLİ LİTERATÜR

##### 2.1.1. Bilişsel Esneklik Tanımı

Geçmişten günümüze sürekli merak edilen ve araştırmalara konu olan zihin; davranış, algı, dikkat, bellek, düşünme, zeka ve duygu gibi bir çok unsuru barındırmaktadır. Tüm bu kavramlar psikolojinin araştırma alanında yer almaktadır. İnsan için yaşantısı boyunca her an bir şeye karar verme, karşılaşılan durumlara karşı yorum yapma ya da sorunlara çözüm yolu bulma yaşamını idame ettirmek açısından bir zorunluluktur. Bu zorunluluk aslında kişinin yaşadığı sosyal çevreden, genetik yapısından, aldığı eğitime kadar birçok unsurdan etkilendiği düşünülmektedir. İnsanlar önemli ya da önemsiz büyük ya da küçük sürekli karar almaktadırlar. Birey bu kararlar üzerinde çok düşünmüş olması ya da tek yönlü kararlar alması fark etmeksizin belli bir zihinsel süreçten geçerek verdiği kararları davranışa dönüştürmektedir. Bu davranışa dönüştürme esnasında kişiler problemlerine karşı farklı çözüm yollarını görüp, farklı yorumlar yaparak karar vermelidirler. Harekete geçmeden önce en doğru seçeneğe odaklanmak yerine birçok alternatifi görmesi ve akılcı davranması gerekmektedir.<sup>3</sup>

Hayatı boyunca yalnızca olumlu durumlarla karşılaşmayan insanoğlu olay ve durumları zihinsel ölçümünden geçirerek karar alma doğasına sahiptir. Bu doğaya uygun davranışlarda bulunma ise kişisel bir takım özellikler kazandırmaktadır. Bireyin karşılaştığı bir problemi çözerken birden çok yönden düşünmesi, farklı fikirlerin oluşturulması bu fikirlerin birlikte tartılması, işlenmesi ve değerlendirilmesini içeren süreç bilişsel esneklik ile ilgilidir. Bireyin fikirlerinde yöntemsel olarak farklılaşma veya karşılaşılan bir duruma karşı yaklaşımlar sergileme konusunda değişiklikler yapabilme kabiliyeti bilişsel esneklik kapsamında yer aldığı görülmektedir. Bilişsel esnekliği düşük olan bireylerin olumlu olumsuz ani durumlarda karşılaşıldığı anda karar almakta zorlanabileceği dolayısıyla bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin spontane kararlar almasının daha kolay olduğu söylenebilir. Bireylerin hayatındaki değişikliklerin kararlarına bağlı olduğu düşünülürse, değişime açık ve kolay geçişler yapan kişilerin bilişsel esnekliği

---

<sup>3</sup> Martin ve Anderson, a.g.e., s. 1-9.

yüksek, değişim yapmakta zorlanan bireylerin ise bilişsel esnekliklerinin düşük olduğu söylenebilir.

Anlaşıldığı üzere içsel ve dışsal birçok yöne sahip olan insan, tek yönüyle basit şekilde incelenecek ya da tek bir yaklaşımla açıklanacak bir canlı değildir. Karmaşık yapısından dolayı da her kişinin farklı yaşam stilleri, farklı psikolojiler, farklı yaşayışlar, duygu ve düşünceler geliştireceği düşünülür. Yaşamda sürekli duygusal ya da duyuşsal uyarınlarla iç içe olan insanın algıları her bireyde farklı algısal sonuçlar uyandırmaktadır. Bazıları aldıkları uyarınlara karşı tek tip düşünüp başa çıkmakta zorlanmakta, bazıları ise daha geniş bir perspektiften bakabilmektedir. Karar verme ya da seçeneklerin farkında olmak en basitten, en hayati karara kadar tüm karar verme durumlarında karşı karşıya kalınan bir özelliktir. Davranışa dönüşen bu zihinsel, psikolojik ve davranışsal yapı sonucunda birey yaşam alanını oluşturmaktadır. Kendi yaşantısında seçeneklerin farkında olma farklı yönleri ile durumları analiz edebilme kavramı bilişsel esneklik olarak bilinmektedir.<sup>4</sup>

Bilişsel esneklik kavramı da kişinin çevresel uyumu için karşısına çıkan problemlerle baş etmesi için gerekliliği olduğu düşünülen bir kavramdır. Sorunlarla baş etme, hayatın devamlılığı son derece önemli olduğu varsayıldığında kişinin bilişsel olarak da gelişmesi gerektiği söylenebilir. Baş etme şekilleri kişilerin tahammül gücü düşünce şekilleri, yetiştirilme şekilleri, gibi birçok etkenle değişmektedir. Bireyin herhangi sorunla karşı karşıya kaldığında; kendi başa çıkma stratejisi ne şekilde olursa olsun, bu sorunla etkili bir şekilde başa çıkması için esnek davranıp, esnek düşünebilme becerisine sahip olması gerekmektedir. Stresli algıladığımız olayların sayısı değişime açık olmamıza olanak tanıyan bilişsel esneklik sayesinde olur.<sup>5</sup>

Bilişsel esneklik en genel tanımıyla seçeneklerin farkında olmak, farklı çözüm yollarının ve alternatiflerin farkında olmaktır denilebilir. Bu esnekliğin bulunması bireye; farkındalık yarattığı ve bu farkındalık ile sorunlara çözüm bulmasını kolaylaştırdığı, yaşanan sıkıntılardan sonra kendisini toplama aşamasında daha hızlı olması gibi günlük hayatta aktif şekilde kullanacağı bir takım yetenekler kazandırdığı söylenebilir. Bilişsel esneklik Kobasa tarafından; kişinin değişikliği bir meydan okuma olarak görmesi ve ileriye yönelik bir gelişim olarak algılaması

<sup>4</sup>Bedirhan Gültepe, "Görsel Sanatlar Uyarıcıların Belirli Özellikler Açısından Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2018, s.29, (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

<sup>5</sup>Richard S. Lazarus, "**Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız**", Çev. Neslihan Rugancı, "Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım", Nesrin H. Şahin, (Ed.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1995.

şeklinde tanımlanmıştır.<sup>6</sup> Başka bir tanım ise bilişsel esnekliğin; her zamankinden farklı bir uyarıcıyla karşılaşan bireyin karşılaşılan duruma uyum sağlamak için başka bir fikre geçebilmesi yeteneğidir.<sup>7</sup>

Bireyin bilişsel esnekliğinin olması; Martin ve Anderson' a göre, kişinin farklı yolların ve yöntemlerin bilincinde olması, değişen koşullara karşı uyum sağlama konusunda daha esnek olması, bu esnekliği sağlayabildiği durumlarda ise kendisini yeterli görmesi veya buna inancının olması olarak üç maddeyle açıklanmıştır.<sup>8</sup>

## 2.1.2. Bilişsel Esneklik ile İlgili Kuram ve Yaklaşımlar

### 2.1.2.1. Bilişsel Yaklaşımlara Göre Bilişsel Esneklik

Bireyin dünyayı algılaması ve yorumlaması duygusal ve davranışsal tepkilerine yansımaktadır. Kişi yaşadığı olayları öz bilişi ile değerlendirip kendine uygun olan eylemi seçer.<sup>9</sup> Kapsamı geniş olan biliş kavramı 'problem çözme, bellek, algı, okuma-yazma, dikkat gibi bir çok başlığı konusu içine dahil etmektedir.<sup>10</sup>

Karşılaşılan durumlarda kendine güven duyan ve yeteneklerini doğru kullanan kişilerin, birçok çözüm yolu üretebilmesi ve bu sayede değişen duruma karşı uyum sağlamaları daha kolay olduğu görülmektedir.<sup>11</sup> Tüm bu uyum sağlama, yorumlama, hayata devam edebilmek için hem içsel hem de dışsal mücadele ve bütünlük için bireyin zihinsel dengesini kurması gerekmektedir. Yetenek olarak görülen ve birçok araştırmacı tarafından konu edilen kavrama bilişsel esneklik dendiği görülmüştür. Canas için ise bilişsel esnekliğin tanımı; bireyin bilişini işleme ve bunu beklenmedik durumlar karşısında aktif edebilme yetisidir.<sup>12</sup> Görüldüğü gibi insanlar hayatlarına beklenmedik durumlarla karşı karşıya gelebilmektedir. Bu gibi durumlarda da bireyin hayata uyumlu devam edebilmesi için karşılaşılan sorunlara çözüm üretme kapasitesine sahip olması ve değişimlere de açık olması gerektiği bilinmektedir. Bu gereklilikler de literatüre bakıldığında bilişsel esneklik kavramının açıklama kapsamına girmektedir.

<sup>6</sup>Suzanne C. Kobasa, "Stressfull life events personality and health an inquiry intohardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37, s.1-11.

<sup>7</sup>John Dennis ve Wal Vander, "The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity", *Cognitive Therapy And Research*, 2010, 34, 3, s. 241-253.

<sup>8</sup> Martin ve Anderson, a.g.e., s.1-9.

<sup>9</sup> M. Hakan Türkçapar, "*Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama*", HYB Yayıncılık, Ankara, 2008, 382, s.81-96.

<sup>10</sup>Pınar Bayhan ve İsmihan Artan, "*Çocuk Gelişimi ve Eğitimi*", Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2007, ss. 291, s.7-58.

<sup>11</sup> J. Jose Canas, "Cognitive flexibility", University of Granada, Spain, 2006, [https://www.researchgate.net/publication/272022148\\_Cognitive\\_Flexibility](https://www.researchgate.net/publication/272022148_Cognitive_Flexibility) (Erişim Tarihi: 20.04.2019 )

<sup>12</sup>Jose Canas vd. , "Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks", *Ergonomics*, 2003, 46, 5, 482-501.



Kişinin bilişsel yapısının aktif olabilmesi için öncelikle algılamanın olması daha sonrasında ise algılanan durumun ya da olayların yorumlanması ve zihinsel olarak anlamlandırılması gerekmektedir.<sup>13</sup> Bireylerin olaylar karşısında ne hissettiğini belirleyen şey olanın ve ya algılananın zihindeki anlamıdır. Bilişsel yaklaşıma ait olan bu görüşe bakıldığında genel manada duygu ve düşünceleri etkileyenin olaylara yapılan zihinsel yorumlardır.<sup>14</sup> Bireyin hayata ve durumlara karşı gösterdiği tavır ve zihinsel algılama durumu kişinin stres düzeyi, yaşam şekli, dünyaya bakış açısı ve kişilik yapısıyla yakından ilişkilidir.<sup>15</sup> Bireyin bilişsel olarak esnek olması Ellis ve Dryden' a göre kişinin psikolojik dengesini kurabilmesi, risk alıp bu riskin sonucunda sorumluluklarını kabul edebilmesi, sosyal hayata katılım sağlaması, kabul etmesi yada reddedebilmesi, belirsiz olan durumları tolare edebilmesi ve kendini kabullenmesi gibi birçok unsuru içermekte ve yaşam kalitesi açısından son derece önemli olmaktadır.<sup>16</sup>

Bireyin bilişsel gelişimi ani ve anlık değil uzun süreli ve duyusallığın dışında, daha çeşitli düşünme şekli ile oluşan değişken bir durumdur. Bu değişkenlik her dönemden insanda görülmektedir. Ergenlerde olayları algılayış biçiminden dolayı, ergenliğin ayrı bir dönem olarak ele alınması, bireyin yaşıyla yaşadığı dönemlere göre de bilişsel durumunun değişiklik göstermesi buna örnek gösterilebilir.<sup>17</sup>

Yaşantısal sıkıntılar ve karşılaşılan sorunlar kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini etkilemekte olduğu düşünülmektedir. Farklı davranışsal örüntüler ve olaylar arasında mantısal bağlantı ve çıkarımlar, bireyin kendi yaşamındaki başrolünü alıp bir takım kararları alabilmesini, aldığı kararların sorumluluklarını alabilmesini, yeterlilik hissedebilmesini sağlamaktadır.

Bireyin kendini yansıtmayı ve iç görüşünün dışavurumu için de olmazsa olmaz olduğu düşünülen bilişsel esnekliğin kişinin perspektif geliştirmesinde de önemli rol oynadığı söylenebilir. Dolayısıyla hayata dair farkındalığı daha yüksek olan, bilişsel

---

<sup>13</sup>Türkçapar, a.g.e., s.382; **aktaran:** Remziye Bilgiç, "Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2015, s.16 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>14</sup>Sinan Öz, "Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2012, s.1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>15</sup>Selahattin Aşşaroğlu, "Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007, s. 16 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>16</sup>Fatma Altunkol, "Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2017, s.12-15 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>17</sup>Banu Yazgan İnanç vd., **Gelişim Psikolojisi**, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2004, s.231-238

olarak esnek olan bireylerin sorunlara farklı çözüm yolları üretebilmekte ve dar bir perspektiften bakan kişilere göre daha kolay sonuca ulaştığı görülmüştür.<sup>18</sup>

Bilişsel esneklikte temel noktanın salt doğru olanı bulmak değil seçim yapmadan önce bireyin kendine seçenek sunabilmesi ve bunun farkında olması şeklinde tanımlayan Bilgin için bireyin bilişsel esneklik kazanması için, kişilerarası iletişim kurarak, sorunlara alternatif yollar üretme becerisinin sağlaması ve seçenek oluşturma yetisinin bulunması gerekliliğini belirtmiştir.<sup>19</sup>

Bireyler için olaylar karşısında bilişsel esnekliğin aksine, katı yaklaşımlar sergilemenin olumsuz duyguların oluşmasına neden olduğu söylenebilir. İnsanların bilişsel olarak pozitif ya da negatif olmasının esneklik düzeyleri üzerinde etkisinin olduğu düşünüldüğünde, bilişsel olarak esnek olan bireylerin ilişkilerinde de daha uyumlu ve pozitif olduğu yorumu yapılabilir. Çünkü; pozitif bilişe sahip bireyin öfkesi daha uygun tepkilerden oluşurken, negatif bilişe sahip bireyler ise öfkelerini işlevsiz davranışlarla göstermektedir.<sup>20</sup>

Bilişsel yapıların unsurları olarak bilinen ara inançlar, otomatik düşünceler, temel inançlar ve şemalar katı düşünce yapısından etkilenen unsurlardır. Buradan yola çıkarak kişi bilişsel olarak esnek fikirlere sahip değilse, bilişsel unsurlarda herhangi bir bozukluk söz konusu olduğunda fonksiyonellikte sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Bilişsel esnekliğe sahip bireylerde ise bilişsel unsurların kontrolünün sağlanabildiği söylenebilir.

Duygular davranışımızı ve hayata karşı bakışımızı olaylar karşısındaki tepkilerimizi bilişsel olarak da mental olarak da etkilemektedir. Bir bütün olarak ele alınırsa kişiyi anlayabilmek için davranışlarını anlamlandırmak, düşüncelerini tespit etmek büyük önem taşımaktadır.<sup>21</sup> Başkalarının duygu ve düşüncelerinin farkında olan ve uyumlu olan bireyler, diğer insanların duygu düşüncelerinden bağımsız yaşayan bireylere nazaran daha yüksek bir bilişsel esnekliğe düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

---

<sup>18</sup>Shao Hsi Chung vd., "The impact of Cognitive Flexibility On Resistance To Organizational Change", *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 2012, 40 ,5, p.735-745.

<sup>19</sup>Vildan Serpin Eşiyok, "Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi", Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2016, s.3 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>20</sup>Mehmet Bilgin, "Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2009, 03, 36, s.142-157.

<sup>21</sup>Ceylan Tuğrul , "Duygusal zekâ", *Klinik Psikiyatr Dergisi*, 1999, 1, s.12-20.

Bilişsel esnekliği olan bireylerin özelliklerinden bahsedilecek olunursa; Jonassen ve Grabowski göre bilişsel esnekliği olmayan bireyler; değişikliğe direnen, bütüncül ve dikkatleri dağınık, bilişsel esnekliğe sahip olan bireyler ise; dikkatli ve duruma tam odaklıdır, çözümleyici ve değişikliğe karşı açıktırlar.<sup>22</sup> Bilişsel esnekliğe sahip bireylerin özelliklerinden biri de şudur ki; daha esnek olan bireylerin yaşantısında karşısına çıkan farklılıkları daha kolay yorumlamakta olduğudur. Spiro ve Jehng'e ait bu açıklamaya göre; esnek bilişte olan kişiler kısa zamanda zihinsel yapılandırmasını daha rahat yapabilmektedir.<sup>23</sup> Kişilik özelliklerine etkisi açısından bakıldığında, birey bilişsel olarak esnek ise davranışlarına güvenir, sosyal alanda daha başarılı, etrafıyla iletişimde etkin ve yeni yollar denerken istekli olmaktadır.<sup>24</sup>

Bireyde erken yaşlarda (3-5 yaş) geliştirdiği bilişsel esneklik yetisi, kişinin geri kalan yaşantısında da davranışlarını yönetmek ve yol gösterici olan bir beceridir.<sup>25</sup> Olumlu olumsuz birçok durumla karşı karşıya kalan bireyin problemi anlama, yanıt veya tepki vermesinin farklı şekilleri vardır. Bilgin'e göre bilişsel esneklik ile probleme çözüm bulma yetisi birbirine benzerdir. Bilişsel esneklik ile problem çözme arasında olumlu pozitif bir ilişki olduğunu bildirmektedir. Bilgin bu ilişkiyi yaptığı çalışmada bilişsel esneklikleri yüksek olan ergenlerde problem çözme oranının da yüksek çıkmasıyla desteklemiştir.<sup>26</sup>

Çevreden alınan sözel ya da sözel olmayan birçok ipucu, sosyal ya da kültürel ilişkiler ve benzerlikler kişinin için bilişsel esneklik düzeyine göre farklılaşıp, kararları üzerinde yapılandırıcı ve değiştirici bir etkiye sahiptir.<sup>27</sup> Kişilerde bilişsel gelişimin yaşanılan ortam, toplum şartları ve yaşam kalitesine de bağlı olarak değiştiği düşünülmektedir. Bu düşünceye istinaden bireylere her anlamda demokratik bir

---

<sup>22</sup>David H. Jonassen ve Barbara L. Grabowski "**Handbook of individual differences, learning and instruction**", Lawrence Erlbaum Associates Publishers, New Jersey, 1993; **aktaran:** Altunkol, a.g.e., s. 1-15 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>23</sup>Rand J. Spiro ve Jing C. Jehng, "Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter, Cognition education, and multimedia: Exploring ideas in high technology",1990, 205, p.163-205; **aktaran:** Jose Juan Canas vd., "Cognitive flexibility", **International encyclopedia of ergonomics and human factors**, 2006, s.297-300.

<sup>24</sup>Onur Zahal, Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sınav Başarıları Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2014, s.33 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>25</sup>Yasemin Karslı, "Bilişsel Esneklik, İki Dillilik ve Üstbilişsel Kararlar Arasındaki Gelişimsel Bağlantılar", Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.2-15 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>26</sup>Bilgin, a.g.e., s.142-157.

<sup>27</sup>Gedeon Deak, "The development of cognitive flexibility and language abilities", **Advances in Child Development and Behavior**, 2003, 31, s. 271-327.

ortamda oluşturulursa, yetişkinlik döneminde bulunan insan çevresine karşı daha esnek olup, karar verme aşamasında beceri sahibi olmaktadır.<sup>28</sup>

Karmaşık bir yapıya sahip olan insan gelişimsel olarak bakıldığında biyolojik, genetik ve sosyal yapısı ile ele alınabilir ve biliş yapısının da bu koşullardan doğrudan etkilendiği söylenebilir. Tek bir yön ile anlaşılacak olan insan yalnızca otomatik-içgüdüsel tepkilerden ibaret değildir. En önemli yetilerinden biri olan karar verme mekanizması da bilişsel durumuna göre aktif olmalıdır. Bu mekanizmaya ait; kararsızlık, içtepissellik, bağımlılık veya mantıklılık gibi stratejileri de yaşamında sürekli olarak kullanmaktadır. Kişi içine doğduğu dünyayı zihinsel şemalarını düzenler ve bu bağlamda çıkarım yaparak olaylar karşısında davranışlarda bulunur.<sup>29</sup>

Bireyin duygusal, davranışsal ve bilişsel etkinlikleri, yaşamındaki problemleri çözmeye, stres yaratan engelleyici durumlara karşı sürekli kullandığı etkinliklerdir. Bu duygusal, davranışsal ya da bilişsel yapıların öznel olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla doğrudan tek tip bir yapının söz konusu olduğu söylenemez. İnsan yapısının karmaşık olduğu düşünüldüğünde bilişsel esneklik gibi birçok durumun da koşullar ve birçok değişkene göre değişebileceği ve hatta birçok duyguyu da etkiliyor olduğu söylenebilir. Aynı zamanda bilişsel yaklaşımlar tarafından da kabul gören bilişin duyguları yönlendirdiği görülmektedir. Bu bilgi doğrultusunda, olumsuz duyguların fazla etkili olduğu kişilerde esnekliğin de az olduğu söylenebilir. Tam tersi olumlu yaşantı halinde olan bireyler bilişsel olarak da oldukça esnektir. Olumlu duyguların daha aktif olduğu kişilerde olumsuz durumlarla karşılaşıldığında örneğin; tehdit, hayal kırıklığı gibi durumlarda bilişsel esnekliğe sahip oldukları için kişinin daha az öfkelenildiği görülmüştür.<sup>30</sup>

#### **2.1.2.1.1. Beck'in Bilişsel Yaklaşımı**

Kavramsal olarak bilişsel esneklik denince akla gelen ilk isim olan Beck'tir. Beck literatür taraması esnasında bilişsel esneklik çalışmalarında çokça karşımıza çıkmaktadır. Literatüre bakıldığında bireyin bilişi ile ilgili süreçler, aynı zamanda bu

<sup>28</sup>Yıldız Kuzgun, "Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu, VII. Ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları", *Türk Psikologlar Derneği*, Ankara, 1992; **aktaran:** Havva Duygu Akçay Özcan, Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Toros Üniversitesi, Mersin, 2016, s.3 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>29</sup>Gülsemir Alparslan Kardeş, Davranış-Mekan Uyumunu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre Okul Ortamında Olanaklılıkların İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2016, s.2 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>30</sup>Aycan Diril, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s.16 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

bilişî hayata geçirme durumu geniş çapta ele alınmak olduğu görölmektedir. Bireyin yaşamı içerisinde karşılaştığı bir çok olaya karşı tutumları, davranış örüntüleri, kararları ve yaşam şekli üzerinde bilişsel esneklik kavramının etkisinin oldukça çok olduğu düşünölmektedir. Beck'in bilişsel yaklaşımı da bu hipotezden sonra çalışmamıza dahil olmaktadır.

Beck bireyin zorundalık gibi keskin hatlarla belirlediğı kuralları, esnek bir yapıya kavuşturarak, gereklilik gibi daha esnek bir yapı haline dönüştürmek gerekliliğini savunur. Aynı zamanda bu tanımının içerisinde yer alan keskinlikleri esnek yapıya kavuşturma yetisi kişiye kazanım sağlayacağı düşünölmektedir. Bu kazanımlar; bireylerin uçlardan kaçınarak orta yollu öğretilerle yaşamına devam etmesi, herhangi bir durum karşısında seçeneklerin olduğu hakkında farkındalığının gelişmesi ve dolayısıyla kişinin bilişsel esneklik kazanması açısından derece önemli olduğu düşünölmektedir. Yine aynı görüşün devamında Bilişsel ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yöntemini kullanan kişilerin de, bireylerde işlevsel olmayan inanç fikir ve varsayımların gerçekçi ve esnek hale dönüştürölerek işlevsellik kazandırmak dolayısıyla bilişsel esnekliğı artırmak gibi bir hedefleri de vardır.<sup>31</sup>

Kişinin kendi yaşantısı üzerinde birden fazla yorum yapabilme, farklı görüşlerde bulunabilme, fikir beyan edebilme özgürlüğüne sahip olduğundan, aynı konuda diğerlerinden değişik fikirleri olabilmektedir. Özetle fikirlerin öznel olması olağan bir durumdur.

Birey herhangi bir olay karşısında harekete geçmeden önce seçeneklerin, doğrudan görölen ve ilk akla gelen çözüm yollarından ziyade farklı alternatif düşüncelerin farkında olmalıdır. Beck' e ait olan bu tanımsal açıklamada da göröldüğü gibi insanın, herhangi bir durum karşısında doğrudan, doğru yanıtı bulmasındansa, konuyu bilişsel süreçlerden geçiren, birden fazla seçeneğin farkında olan kişinin, düşünsel olarak daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Düşünceleri gelişmiş kişilerde alternatif üretme yeteneğı bilişsel esneklik kavramını ortaya çıkarmaktadır. Sonuç olarak; birey için asıl mesele, karşılaşılan olumlu olumsuz durum ya da problemlere karşı yalnızca çözüm üretip ani seçimler yapması değil, bilişsel olarak esnek olması olduğu söylenebilir. Bilişsel esneklik için de kişinin çözüm yollarının farkında olması ve bunları akla getirme faaliyeti olduğu söylenebilir.

---

<sup>31</sup>Esra Ulubey ve Ahmet Bedel, "Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2015, 14, 55, s.291-300.

### 2.1.2.1.2. Bandura' nın Sosyal Bilişsel Kuramı

Sosyal bilişsel kuram ile adı anılan Bandura' ya göre; bilişsel esneklik genel haliyle kişinin kendine seçenek oluşturabilmesi yapısı ve iletişiminin çevreye uyumu neticesinde oluşturduğu duygusal ve bilişsel unsurların ilişkisinden doğmaktadır.<sup>32</sup> Bandura' ya göre hayatlarında, sosyal açıdan etkin, hedeflerine odaklı, karar vermede alternatif üretebilen, yüksek yaşam kalitesi arzulayan ve bu arzularını karşılaşılan, durumlar karşısında farkındalığı yüksek olan bireyler bilişsel açıdan esnek olmaktadır.<sup>33</sup> Buradan hareketle üzere bireyin bilişsel esneklik düzeyinin, araştırma konusuna dahil edilen birçok davranışsal ya da bilişsel olgu ile ilişkisi olduğu yorumu yapılabilir.

### 2.1.2.1.3. Piaget' nin Bilişsel Gelişim Kuramı

Bilişsel olarak bireylerin dört dönemden bahseden Piaget bunları; 0-2 yaş duyusal-motor, 2-7 yaş İşlem Öncesi Dönem, 7-11 yaş Somut İşlem Dönem, 11 yaş ve üstü Soyut İşlem Dönemi 'dir.

Ergen olarak da düşünülebiyecek olan yetişkinliğe geçiş aşamasında olan bireyler, çocukluk dönemi ile karşılaştırıldığında ana ait bilgilerden ziyade daha güncellik dışı, gerçeklikten biraz daha uzak, akılsal durumlara ilgilenmeye başlamaktadır. İlgilerinin farklı alanlara yönelmesi ve bu ilgilerin artması durumu söz konusu olduğundan, soyut işlemsel dönemin önemine vurgu yapılmaktadır. Birey 11 yaş ve sonrasında soyut işlemsel dönemin içerisinde ve bu dönemde yeni kuramlar kurup, fikirlerini sistemli hale getirip, doğru akıl yürütme tekniklerini öğrenebilir. Piaget 'in bu yaklaşımına göre, kişinin bilişsel esnekliğinin gelişmesi açısından soyut işlem dönemindeki düşünceler oldukça önemli olmaktadır. Buradan hareketle bireyin, fikirlerinde birden çok çözüm önerisi olmalı, alternatiflerin farkında olmalı, önceden var olan düşüncelerine bağlı kalmadan farklı düşüncelere açık olma konusunda da değişken olmalıdır. Bu durum kişiye farklı görüşlerin bir araya geldiği durumlarda, o düşünceyi yalnızca anlamaktan ziyade, neyin gerçekleşeceğini, söylenenden ne anlaması gerektiği farkındalığı da oluşmaktadır.<sup>34</sup>

Yukarıda da görüldüğü gibi Piaget bilişsel esneklik konusunda ismi oldukça fazla anılan biridir ve ona göre; çocuklar ve yetişkinler arasında dünyayı algılayış,

<sup>32</sup> Albert Bandura, "Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory", **Sage publications**, New Delhi, 1996, p,94

<sup>33</sup> Barry J. Zimmerman, "Self-efficacy. An Essential Motive To Learn", **Contemporary Educational Psychology**, 2000, 25, p. 82-91.

<sup>34</sup> Yazgan İnanç vd., a.g.e., s.221.

düşünsel farklılaşma söz konusudur. Bu nedenle Piaget yaş gruplarını dönemlere ayırarak gelişimsel süreçleri bilişsel manada açıklamaya yönelmiştir. Gelişimsel evrelerin, bireyin hayatı değiştikçe durumları farklı algılamasında, düşüncelerdeki değişimlerinde, problemleri çözmesinde, hayatındaki yeni dönemlere uyum sağlamasında son derece önemli olduğu vurgulayan Piaget' e göre; bu evrelerdeki bilişsel değişimler bilişsel esnekliğin kökenini oluşturur.<sup>35</sup> Yani bilişsel olarak esnek olan bireyler için; gelişimsel evrelerde yaşadıklarından, bilişsel açıdan hayatı nasıl değerlendirdiklerinden, sorunlar karşısında duruşlarından bir şeyler öğrenerek zamanla değişen özellikler kazanmış olarak esnekliğe ulaşmış olduğu söylenebilir.

### 2.1.1.2.Nöropsikolojik Yaklaşım Göre Bilişsel Esneklik

Psikoloji biliminde kişinin beynin yürütücü işlevlerinin bilinebilmesi, bireyin bilişsel seviyesinin belirlenebilmesi ve bunların sonuçlarının sayısal hale dönüştürülmesi nöropsikolojinin ölçüm yapması ile sağlanabilir.<sup>36</sup> Nörobiyoloji beyin işlevlerinin bireyin davranışlarına yansımalarının nasıl olduğu, nörolojik bozuklukların davranış ilişkisini belirlemek amacıyla değerlendirme yapmaktadır. Bu değerlendirme yapılırken öğrenme, bellek, problem çözme, algı, dikkat ve benzeri bilişsel işlevler ayrı ayrı ele alınmaktadır.<sup>37</sup>

Canas bilişsel esnekliğin nörobiyolojik yapısını açıklarken; esnekliğin bir görevin yapılmasında ve dikkat denetiminde önceki izlenen yollarda değişiklik yapmak gerekliliğini vurgulamıştır. Aynı zamanda da izlenen bu yollar arasında geçişler yapmanın veya hayatın içerisinde seçilen taktikte bir değişim olduğunu söylemiştir. Bu gibi değişikliklerde rol oynadığı düşünülen bilişsel yapı yürütücü işlevlerdir. Bilişsel esnekliğin temeli sayılan nöropsikolojik yapı yani prefrontal korteks ve devresi yürütücü işlevsellikteki nörobiyolojik yapı ile benzerlik göstermektedir.<sup>38</sup>

---

<sup>35</sup>Laurence Steinberg, "**Ergenlik**", Çev. Figen Çok, İmge Kitapevi Yayınları, 2007; **aktaran:** Begüm Ereyi, "Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizah Kavramıyla İlişkisi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2016 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>36</sup>Sirel Karakaş ve Muammer Karakaş, "Yönetici İşlevlerin Ayrıştırılmasında Multidisipliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye", **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 2000, 3, s. 215-227.

<sup>37</sup>Mehmet Sami İyisoy, Antisozyal Kişilik Bozukluğu Olan Bireylerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Eştanısı ve Yürütücü İşlevlerle İlişkisi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, İstanbul, 2006, s.17 (**Uzmanlık Tezi**)

<sup>38</sup>Alev Ateş Çobanoğlu, Harmanlanmış Öğrencilerin Erişilerine, Algıladıkları Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Öz Düzenleyici Öğrenme Becerilerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2013, s.4 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

Bilişsel esneklik üzerine yapılan nörogörüntüleme çalışmalarının sonucunda, prefrontal korteks, bazal ganglia, ön singulat korteks ve arka parietal korteks aktivitelerinin bilişsel esnekliği yordayan beyin bölgeleri olduğunu göstermektedir.<sup>39</sup>

### 2.1.3.Genç Yetişkinliğin Bilişsel Esneklik ile İlişkisi

Bilişsel esneklik ile karar verebilme arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, genç yetişkinlerin bilişsel esneklik düzeylerinin alternatif yollar üretmede, dolayısıyla karar verme yetileri üzerinde etkili olduğu söylenebilmektedir. Bilişsel olarak daha yüksek olan kişilerin karar verme durumunda, bilişsel esnekliği az olan bireylere göre daha bağımlı olduğu tespit edildiği bir araştırmadan yola çıkarak birey bilişsel esnekliğe sahipse daha az bağımlı ve daha fazla sağlıklı karar vermektedir denebilir. Sonucundan bahsedilen bu çalışma 12 sınıf öğrencileri ve üniversite birinci sınıfa devam eden öğrenciler üzerinde uygulanmıştır. Sonuç olarak 12.sınıf öğrencisi olan geneli 18 yaşında olan gençlerdense üniversite birinci sınıfta okuyan öğrencilerin karar verme düzeyleri yüksek bilişsel esnekliğinin az olduğu görülmüştür. Bu durumda kararsızlık düzeyleri yüksek olan gençlerin bilişsel esnekliğinin de az olduğu söylenebilir.<sup>40</sup>

Cinsiyet değişkeninin bireylerin bilişsel esnekliği üzerinde; hayat, sosyal yeterlilik düzeyi, akademik başarı, duygusal yeterlilik düzeyleri gibi farklı değişkenler üzerinde etkili olup olmadığı tespit edilmek istenmiştir. Bu yönde yapılan bir araştırma neticesinde cinsiyetin, bilişsel esnekliğin artıp azalması açısından; sosyal yeterlilik, akademik gelişim ile aralarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak aynı zamanda da duygusal yeterlilik söz konusu olduğunda erkek öğrencilerde daha yüksek bilişsel esnekliğe sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırma evreni 14-18 yaş olması, genç yetişkin yaş sınırına dahil olan 18 yaş öğrenciler de çalışmaya dahil edilmiştir.<sup>41</sup> Dolayısıyla genç yetişkin başlama yaşı olan 18 yaşı kapsamakta ve bilişsel esneklik ve genç yetişkin ilişkisi açısından çalışmamızla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Bilişsel esnekliğin birçok mekanizmaya bağlı olduğuna dair birçok görüş ve çalışma vardır. Gençlerin bilişsel olarak esneklik düzeyleri ile sorunları çözme yetisi arasındaki ilişkiyi tespit edebilmek için yola çıkılan çalışmada, problem çözmenin kişinin bilişsel durumunu anlayabilmek açısından açıklayıcı bir olgu olduğu

<sup>39</sup>Andrew B. Leber vd., "Neural predictors of moment-to-moment fluctuations in cognitive flexibility", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2008,105, s.36.

<sup>40</sup>Bilgiç, a.g.e., s.16.

<sup>41</sup>Akçay Özcan, a.g.e., s.12.



görülmektedir. Yine aynı çalışma kapsamında problem çözme tanımı ve esnek olan bilişsellik tanımı karşılaştırıldığında bir takım farklılıklar görülmektedir. Tanım itibariyle problem çözümlenmesi istenen, zorluk çekilen durum anlamına gelirken, bilişsel esneklik ise; çözüm yollarının farkında olma ve farklı alternatifleri göz önünde bulundurmaktır denilebilir.<sup>42</sup>

Alan yazına bakıldığında cinsiyet değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuç kadınların bilişsel esneklik düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğu şeklindedir.<sup>43</sup> Çalışmanın aksi şekilde bir sonuca ulaşan Martin ve Rubin ise bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değişmediğini tespit etmiş ve bu konuda farklı bir sonuca ulaşmıştır. Toplumsal etki altında olduğu düşünülen bilişsel esneklik düzeyi de toplumdan topluma, hatta toplumun cinsiyetlere yükledikleri cinsiyet rollerine göre de farklılık göstermektedir.<sup>44</sup>

Bireylerin kaygı olarak tanımladığı sonucu veya gidişatı belli olmayan tehdit saydığı durumlarda çözüme yönelik farklı bakış açıları geliştiren kişiler bilişsel olarak esnek olanlardır. Bilişsel esneklik alternatif yolların farkında olarak seçeneklerden birini çözüm yöntemi olarak kullanmak için önemli bir unsurdur.<sup>45</sup>

#### **2.1.4 Bilişsel Esneklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yurtiçi kaynaklara bakıldığında bilişsel esnekliği konu alan iki çalışmaya rastlanmaktadır ikisi de Bilgin'e aittir. Birinci çalışma 2009 yılında Bilişsel Esneklik Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasıdır. Bu araştırma neticesinde; fonksiyonel olmayan davranışlar ile bireyin esnek bilişsel sahip olup olmaması karşılaştırıldığında aralarında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.<sup>46</sup>

Sosyal anlamda yetkinlik düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin de doğru orantılı olarak yüksek olacağı düşünülebilir. Olumsuz duyguları yaşama düzeyini azaltacağı düşünülen bilişsel esnekliğin, duygularla ilişkisi bilişsel-davranışçı kuram tarafından da kabul edilmektedir. Bireyin bilişsel esnekliği kişiler arasındaki iletişime olmaktadır. Duran kişilerin iletişime geçerken

<sup>42</sup>Meral Ağır, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2007 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>43</sup>Altunkol, a.g.e., s.8-35

<sup>44</sup> Yakup Anıl Özdemir, Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Bakımından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi, İstanbul, 2019 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>45</sup>Şirin Ayva, Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>46</sup>Bilgin, a.g.e., s.142-157.

algısal ve bilişsel görünüş ile yapılanarak bir uyum yeteneği geliştirdiğini söylemiştir. Uyumlu ve olumlu olan kişiler bilişsel olarak esnek olan bireylerdir ve kişilerin pozitif ya da negatif olması bilişsel esneklikten etkilenmektedir.<sup>47</sup> Kişiler bilişsel olarak esnek iseler sosyal ilişkilerinde kendini güvende hisseden, atılgan, sorumluluk alabilen, iletişimde pozitif, atılgan bir karaktere sahip kişilerdir. Yurtdışı araştırmalarında öncelikli olarak Martin ve Rubin'in Kişiler Arası İletişim Becerileri Ölçeğini geliştirildiği ve bu ölçeğin kapsamının içerisinde de bilişsel esnekliğe değinildiği görülmüştür. Bu çalışma sonucunda kişiler arasındaki iletişimin bilişsel esneklikle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>48</sup>

Kültürel ve sosyal olarak farklılaşan bireylerin her birinin yaşam koşullarına bağlı olarak değişen bilişsel esnekliklerinin olduğu, bu etkiler neticesinde bazı bireylerin daha esnek olurken bazılarının daha az esnekliğe sahip olduğu söylenebilir.<sup>49</sup>

Bireylerde çocukluktan itibaren aile ile iletişiminden bir takım bilişsel yapılar kurulmaktadır. Aile değişkeninden oldukça fazla etkilenen bilişsel esneklik kişinin hayatında etkisini göstermektedir. Bilişsel esnekliğin aile ilişkisinden etkilenmesinin, katı ve otoriter bir babanın ergenin bilişsel esneklik düzeyini zayıflatıp, bilişsel esneklik düzeyini azaltmasından anlaşılmaktadır.<sup>50</sup>

Yapılan araştırmalara ve Martin ve arkadaşlarının da öne sürdüğü açıklama bilişsel esnekliğin bireyin probleme bakış açısı, onu nasıl çözümlenmeye çalıştığı, olayları algılama şekli ve en çok iletişimsel olarak önemli bir boyut olduğu şeklindedir. Buradan hareketle kişilerarası iletişimi kuvvetli olan bireylerin bilişsel olarak esnek kişiler olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı bir araştırma neticesinde; olumlu duygularla pozitif yönde, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik olgusunun, seçenekleri bilen, seçeneklerle alakalı farkındalığı olan, iletişim gücüne sahip, kendine güvenen ve belirsiz durumlara karşı esnek davranan kişilerde olduğu görülmüştür.<sup>51</sup>

Lazarus ve Folkman bilişsel değerlendirme konusunda iki yolun olduğunu söylemektedirler. Bunlardan birincisi değerlendirmedir ki burada kişi tehlikeli bir

<sup>47</sup>Duran, 1992; aktaran: Diril, a.g.e., s.15.

<sup>48</sup>M. Matthew Martin ve Rebeca Rubin, "Development of a communication flexibility scale", *Southern Communication Journal*, 1994, 59, s.171-178.

<sup>49</sup>Alparslan Kardeş, a.g.e., s.3.

<sup>50</sup>Janet N. Melby vd., "Effects of parental behavior on tobacco use by young male adolescents", *Journal of Marriage and the Family*, 1993, 55, s.439-454.

<sup>51</sup>Altunkol, a.g.e., s.28.

durumda olup olmadığına karar verir. Yaşanan olay tehlikeli ise yani bir kayba ya da zarar verici bir sonuca ulaştırıyorsa tehlikelidir şeklinde yorumlanır. Bu aşamadan sonra ikinci değerlendirmeye geçilir. İkincisi ise; değerlendirmede birey kendi moral motivasyonunu, sağlığını, çevresel desteklerini, kişiliğini baz alarak ‘ne yapabilirim’ sorusuna yanıt vermeye çalışır ve bu yanıtta sonra verilen karara göre kişi harekete geçer. Sonuç itibarıyla bireyin bir durumla başa çıkma stratejisi birincil ve ikincil değerlendirmeler sonucunda elde ettiği sonuçları bilişsel bir yol kullanılarak gerçekleştirilmektedir.<sup>52</sup>

Benzer bir yaklaşımla Çuhadaroğlu 2011 yılında yaptığı çalışmada problem çözme yeteneğinin bilişsel esneklikle doğrudan alakalı olduğunu ifade etmekte ve bununla birlikte bilişsel esnekliğin sadece olasılıkları düşünme olarak görülmesinin de yanıltıcı olduğunu vurgulamaktadır.<sup>53</sup>

Yapılan çalışmalar ve varsayımlar ışığında genel olarak kişilerin koşulları, aldığı eğitim, hangi sosyal gruba dahil olduğu, yaşı, ekonomik durumu ve daha bir çok değişkenin bilişsel esneklikten etkilendiği aynı zamanda bilişsel esnekliğin de hayatın bir çok alanındaki unsurlarına etki ettiği düşünülebilir.

## 2.2. ÖLÜM KAYGISI İLE İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.2.1. Ölüm Kaygısı Tanımları ve Yorumları

Tüm bilinmezliğine rağmen ölüm kavramı araştırmaların önemli bir konusu olmaktan çıkmamıştır. Günümüzde ölüm kavramı oldukça farklı manalarda kullanılmaktadır. Bu manalara bakıldığında ölümün; tıbbi, ruhsal, ussal, örgütsel, akıl, kalp, biyolojik başta olmak üzere daha birçok kavramla birlikte çeşitlendirildiği görülmektedir. Bu çeşitliliğe karşın tartışma konusu olan ise ölümün durum mu yoksa süreç mi olduğu konusundaki kuramsal görüşlerden kaynaklandığı düşünülmektedir. İnsanlar yüzyıllar boyunca yaşamı, ölüm üzerine düşünerek, ölümü tanımaya çalışarak anlamlı kılmışlardır. Yok oluşun yani ölümün konuşulması, düşünülüp araştırma konusu edilmesi ile maneviyatın oluşmasında da etkin rol oynamaktadır.<sup>54</sup>

<sup>52</sup> Richard S. Lazarus ve Susan Folkman, “*Stress appraisal and coping*”, NewYork, Springer Publishing, 1998, s. 22-50.

<sup>53</sup> Alper Çuhadaroğlu, “Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları”, *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2013, 2, ss. 86-101, s.87.

<sup>54</sup>Elishabeht Kübler Ross, *Ölüm ve Ölmek Üzerine*, Çev. Ekin Uşşaklı, Özkan Matbaacılık, Ankara, 2012, s.12.

Psikolojik ve felsefi bir olgu olan ölüm, kişilere hayatın anlamını bulmada yardım etmektedir. Bu yardımın aksine kişiye yok olma, hiçlik duygusu yaşattığı için de aynı zamanda kaygı verebilmektedir. Bu kaygı ile başa çıkmak da ancak ölüm gerçeği ile yüzleşmek ve hayata dair yaşanacak değerler bularak aynı zamanda bireylerin yaşantılarını gözden geçirmeleri ile gerçekleştirilebilir. İnsanlık tarihi boyunca insanlar için en rahatsız edici düşünce; yok olma, sonlu olma düşünceleri olmuştur. İnsan ölümü dışlamak ister ve tarihsel yazıtların bile ölümü yadsımak adına yazılmaktadır.<sup>55</sup> Ölüm insanlar için her daim varoluşsal bir sıkıntı olmuş olsa da üzerinde durularak, araştırma konusu olarak ele alınması yakın zamanlarda olmuştur. Geçmişten günümüze sürekli anlaşılmaya çalışılan ölüm, önceki dönemlerde felsefenin konusu filozofların teorileri kullanılan bir konu iken, 1950 yıllarından itibaren psikolojinin konusu kapsamına alınmaya başlanmıştır. Bu durumu takiben 1980'li yıllardan itibaren de ölüm üzerine çalışmaların fazlaştığı ve bu konu üzerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Felsefe sözlüğünde ölüm yaşamsal işlevlerin bitmesi ve yaşamın sonu olarak tanımlanmıştır. Başka bir tanımda ise ölüm, mutlu olunacak yere gitme, maddi ve bitimli yaşamdan esas olan asıl vatana (ahirete) yani öte aleme geri dönüş olarak tanımlanmıştır.<sup>56</sup>

Bunlarla birlikte sağlık alanında ölümün tıbbi tanımı; beynin tüm işlemlerinin durması veya sistemlerin dönüşümsüz olarak çalışmamasıdır.<sup>57</sup> Tanım bakımından ölüm; biyolojik, maddi, ruhi ve sosyal olmak üzere çeşitli açıklamayı kapsamaktadır. Birinci olarak maddi ölümsüzlük, insanın da maddeler gibi daima var olabileceğine, biyolojik ölümsüzlük; yeniden dirilişin olacağı ve öldükten sonra tekrar yaşamın devam edeceğine, ruhi ölümsüzlük; bedenin ölse de ruhun sonsuza dek yaşamaya devam edeceğine, son olarak sosyal ölümsüzlük ise hayattayken yapılan eserler ve çalışmalar ile dünyada kalıcılık sağlanacağına dair inançlardır.<sup>58</sup>

Ölüm olgusunun insandan insana değişip değişmediğini anlayabilmek için toplumun tanımı önemlidir. Birey toplum içerisinde sosyalleştiği için toplumsal ölüm olgusu, bireylerin ölüm düşünceleri geliştirme şekillerini etkilemektedir. İnsanda ölüme karşı bilinen sebeplerle mesela ağrı, psikolojik acılar, özel korkular olduğu

<sup>55</sup>Zygmunt Bauman, **Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yaşam Stratejileri**, Cev. Nurgul Demirdoven, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2000, s.99-101.

<sup>56</sup>Ali Seyyar, **Davranış Bilimleri Terimleri**, Beta Yayınları, İstanbul, 2004, s.546-547.

<sup>57</sup>Çiğdem F. Dönmez, Nefroloji Hemşirelerinin Ve Diyaliz Hastalarının Ölüm Kavramına İlişkin Görüşleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2012, s.14, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

<sup>58</sup>Gonca Karakuş vd., "Ölüm ve Ölüm Kaygısı", **Adana Arşiv Kaynak Tarama Dergisi**, 2012, 21, 1, s.s. 42-79, s.46.

gibi nerede, ne zaman, ne biçimde öleceğini bilmemek de bilinmeyene karşı duyulan kaygı oluşum sebebi olarak görüldüğü söylenebilir. Ölüme ilişkin açıklamalar ve yüklenen anlamlar kültürden kültüre farklılıkgösterebilmektedir.

Modernleşen kentlerde mezarlıklar saha gereği insanların yaşam merkezlerinden daha uzak alanlara çekilmiş ve gitgide insanlar ölümü insan doğasının bir parçası olmaktan çıkarıp, hastalıklı, kaygı verici ve korkutucu bir durum olarak algılamaktadır. Netice olarak ölüm aslında kişinin hayatına mana vermesi gereken hayatın gerçeği olan bir olgu olmaktan çıkıp, kişiyi kaçılması gereken, olabildiğince uzak durulması gereken bir durum halini almıştır. Geçmişten bugüne hayatımızda olan ancak bu denli uzak olmayan ölüm, yeniçağda özellikle insan psikolojisini olumsuz etkileyen bir rol oynamaya başlamıştır. Çağdaş toplumlarda ölüm kaçınılan bir durum halinde iken tüm dönem ve çağlarda ölüm aslında hayatın son bulması olarak görüldüğü için yaşamın da ayrılmaz bir parçası olarak algılanmıştır denebilir.

Bireylerin hem kendi çevresinden gördüğü ölüm olaylarındaki travmaları hem de kendi ölümlü oluşunun farkındalığı ile yaşamaya tahammül edemeyişinden dolayı, ölüm psikolojinin çalışma sahasına konu olmuştur. Ölüm olgusunu; yaşamı anlamlandırma çabasına dönüştüren yaşamla ölümün birbiri ile etkileşim içinde olması ve böylesine iç içe olmasıdır denebilir. 1960 yıllarında çalışmalara konu olmaya başlayan ölüm konusu, Türkiye’de dinin kapsamında nicel olarak ele alınmış ancak genel literatür taraması ele alındığında niteliksel olarak da, niceliksel olarak da çalışılmış ve kendisine oldukça fazla yer bulduğu söylenebilir.

İnsan ölüm karşısında acizdir, fiziksel olarak iyileşebilir, ölümü akılcı temelde ele alabilir, reddedici bir tavırda bulunabilir, her ne kadar zekası teknoloji, bilim, tıp gibi unsurlar gelişmekte ise de bu sonu yaşamak zorundadır. İnsan dünyada varoluşsal sıkıntı yaşayan ve ölüm farkındalığından ve yok oluş anlamını bilen tek canlı olarak bu farkındalık neticesinde kaygılanır.<sup>59</sup> İnsanlar için ölümün son oluşu değiştirilemez bir gerçektir ancak asıl mesele bunu gelişmenin ve büyümenin devam ettirebilecek şekilde hayatla uyumlu hale getirilebilmesidir.<sup>60</sup>

Farklı varsayım yada yorumlara bakılacak olursa kaygı korku karşılaştırması için şu söylenebilir. Kaygı gerçekçi ya da gerçekdışı olarak ayrılmazken korku

<sup>59</sup>Irvin Yalom, **Güneşe Bakmak Ölümlle Yüzleşme**, Çev. Z. Babayiğit, Pegasus Yayınları, İstanbul, 2017, s.15.

<sup>60</sup>Kawagoe H., Death Education in Home Hospice Care in Japan, **Journal of Palliative Care**, 2000, 16, 3, s. 37–45.

bunun aksi olarak kabul edilebilir. Korku mantıksalsa, objektif gözlemsel bir durumsa gerçekçi; asılsız, yalnızca varsayıma dayalı ise gerçek dışıdır denilebilir.

Ölüm kaygısı ve ölüm korkusu bu kadar net ayrıştırılmış olsa da ölümün somut bir karşılığı yoktur çünkü gelecekte olacak bir durumdur. Bu nedenle de aslında kaygının yarattığı tepkiler ile korku tepkilerine benzemektedir. Bu benzerliğin yanı sıra ölüm dendiğinde kişiyi rahatsız eden duygu kaygı olarak değerlendirilebilir.<sup>61</sup> Tanım itibarıyla ölüm kaygısı; esas olan korkunun ölüm olmadığını ispatlamak ve kaygı duyulan şeyin ne olduğunu bulmak gibi mücadeleler verilirken yaşanan durum olduğu düşünülmektedir. Kaygı çeşitli nedenlere bağlı olan, önüne geçilemeyen, bilinmeyen ve belli belirsiz, bilinçdışı temelli, içten gelen bir tehdide verilen endişe durumu iken, korku ise kişinin yüzleşebileceği ve nesnesi belli olan bir duygu durumudur.<sup>62</sup> Organizmanın yaşam tehdidi karşısında gösterdiği korku tepkisi, kaygının antropolojik ve biyolojik olarak açıklanmasında kullanılmaktadır. Her patolojinin temelinde olduğu düşünülürse birçok kaygı konusu kişiye hayatı boyunca eşlik eder. İç içe geçmiş birçok kaygı ile birlikte yaşayan ve bu kaygıları içinde taşıyan bireyin hem en rahatsız edici olan hem de nihai olan temel duygularından birinin de ölüm kaygısı olduğu düşünülebilir. Birey ölümün açıklanamaz olduğunu düşündüğü zamanlarda ölüm kaygısının bastırır ve her bu düşünce geldiğinde ise ölümün anlaşılabilirliği ile karşı karşıya kalacağı yorumu yapılabilir.

Korku, çevredeki herkesin aynı zamanda tüm yaşantının tehdit altında olduğu durumlarda, fiziksel semptomlar da gösteren duygusal bir netice şeklinde yorumlanırsa, kaygıya da; kaynağı belirgin olmayan daha alt düzeyde bir korku olduğu söylenebilir.

Nesnesi olmamak ve belirsizlik durumu karşısındaki duyguyu kaygı olarak yorumlayan May, ölüm kaygısı için de kendinin olmayışı yok oluşu, var olamama durumu olarak değerlendirir. Kişiyi korkutan şey bir nesne ise o nesne ile karşı karşıya kalma durumunda ne olacağını bilememesi kaygı yaratır, buradan hareketle ölüm ve sonrasında bilinmiyor oluşun da kişide kaygı yarattığı söylenebilir. Ölümle yüzleşmenin endişesini kaygı olarak tanımlayan Heidegger'e göre varlığın

---

<sup>61</sup> İhsan Dağ, "Psikolojinin Işığında Kaygı", *Doğu Batı Dergisi*, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları, Ankara, 1999, s.167-174.

<sup>62</sup> Farhad Khormaei vd., "Prediction of Death Anxiety Based On Demographic Characteristics and Spirituality Components in the Elderly Health", *Spirituality and Medical Ethics*, 2017, 4, 2, p.21-26.

olanaklılığı başkaları üzerinde somutlaşır bu durum da asıl var olma olanaklılığı ile ölümle yüzleşmeyi doğurmaktadır.<sup>63</sup>

Gündelik yaşamda kişi sonu olduğunu bilerek yaşamaya devam eder. Bu durumu Epikür “yaşadığım sürece ölüm yok, ölüm geldiğinde ise artık ben yokum” sözüyle tam anlamıyla ifade etmiştir.<sup>64</sup>

## 2.2.2. Ölüm Kaygısını Etkileyen Unsurlar

Ölüm tanımları oldukça farklılaştığı bu farklı tanımların yaş, din, kültür ve kişilik gibi çok değişken unsurların ölüm olgusunu etkilemesinden kaynaklandığı düşünülebilir. Orta yaşta olan insanlar ölüme her zamankinden daha yakın hissederler gençlikte ise kişiler kendilerini ölümsüz gibi hissetmektedir. Netice olarak ölüm yetişkinlik yaşlarının sonlarına doğru bireyde kaygı oluşturmaktadır denilebilir. Saçında beyazlar çıktıkça, yüzünde çizgiler oluşmaya başladıkça insan yaşlanma kaygısını hissetmeye başlar ve bu kaygının asıl asli sebebi ise ölüme yaklaşma kaygısıdır. Doğum günü yaklaşan orta yaş bireylerin kaygıları yaşantı ve davranışlarına da yansımaktadır. Ölümü kendine daha yakın hisseden yaşlılarda yaşanan yere göre kaygıyı aşma biçimlerinde farklılıklar vardır. Kırsal bölgede yaşayan bir yaşlı ölünce torunlarına bırakacağı tarlayı düşünürken şehirlerdeki bireyselleşme neticesinde kişi ölümü yadsıyarak yaşamayı ya da inkâr etmeyi tercih etmektedir.<sup>65</sup>

Ölüm insan hayatındaki en büyüleyici tecrübedir ve herkes için farklı olduğu için sınıflandırılarak belli bir kalıba konmasının imkânı yoktur. Çünkü ölüm toplumsal koşullardan, gelenek, görenek, örf, adetlerden, kişisel özelliklerden, dini inançtan etkilenmekte dolayısıyla ölüme yaklaşım da her kültürün bakış açısına göre farklılaşmaktadır.<sup>66</sup> Ölümle ilgili düşüncelerin şiddeti fazlaştıkça bu korku kaygıya dönüşüp artan kaygıda günlük hayata yansıyan kaygılara neden olabilmektedir.<sup>67</sup>

Temel boyutlarına bakıldığında ölüm kaygısının; ölüm sonrası cezalandırılma korkusu, bedenini kaybetme, kimlik duygusunun yok olmasından korkma, kontrolün kaybedilmesine yönelik kaygı, yok olmaya yönelik kaygı, yakınlarının öleceğinden

---

<sup>63</sup>Murat Boysan, Üniversite Öğrencilerinde Disosiyatif Yaşantılar Travma ve Ölüm Anksiyetesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van, 2005 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>64</sup>Murat Arslan, “Hellenistik Dönem’e Damgasını Vuran Yaratıcı Felsefe Sistemleri: Epikurosçuluk ve Stoacılık”, *Arkeoloji ve Sanat Dergisi*, 2001, s.s.19-23, s.100.

<sup>65</sup>Özcan Köknel, *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998, s.216.

<sup>66</sup>Erol Göka, *Ölüm-Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010, s.80.

<sup>67</sup>Ahmet İnam, “Olabileceğini Olmada Ölümün Yeri”, *Düşünen Siyaset Dergisi*, 1999, 1, 4, ss.17–23, s.4,

korkme, hayatta tek kalma kaygısı, belirsizlik kaygısı, acı hissetme kaygısı gibi boyutları olduğunda görülmektedir.<sup>68</sup>

Ölüm kaygısını etkileyen bazı faktörler, cinsiyet, medeni hal, yaş, inanç, ölüm ile karşılaşma sıklığı, ölüme yakın deneyimler olarak sıralanabilir.

### 1. Cinsiyet

2014 yılında Chaiwutikornwanich tarafından yapılan çalışmada Budist katılımcılar arasında ölüm kaygısının erkeklerde kadınlara nazaran daha az olduğusonucuna ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda ise bu sonucun aksine ölüm korkusunun kadınlarda daha az düzeyde olduğu görülmüştür.<sup>69</sup>

### 2. Medeni Hal

Kastenbaum' un verileriyle desteklenen; ölüm korkusunun boşanmış kişilerde daha fazla görüldüğü belirlenmiştir.<sup>70</sup>

### 3.Yaş

Kalish 20'li yaşlardaki gençlerde ölüm kaygısının daha yüksek seviyede olduğunu söylemiştir. Kadın ve erkek fark etmeksizin kişilerin ölüm kaygısı 20'li yaşlarda çok yükselmekte aynı zamanda kadınların benzer bir yükselişi 50'li yaşlarda da yaşadığı görülmüştür.<sup>71</sup>

### 4. İnanç

Herhangi bir dine mensup olma, öldükten sonra ölen sevdikleriyle sonsuz bir hayatta buluşma ve tüm dertlerden kurtulma hayali insanda ölüm kaygısını azaltarak, psikopatolojik bir sorun haline gelmeyecek bir durumda ölümle birlikte yaşanılabileceği düşüncesi mantıksal olandır.

Örneklemini rastgele seçim ile 372 katılımcı ile gerçekleştiren Lemming'in araştırması sonucunda dindarlık seviyesi ortalama düzeyde olan katılımcılarda ölüm kaygısı yüksek bulunurken, dindarlık düzeyi en yüksek olan kişilerde ve en düşük olan kişilerde ise ortak olarak düşük ölüm kaygısı tespit edilmiştir. Ölüm kaygısı ile dindarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda çelişik sonuçların bulunması,

<sup>68</sup>Güzin Kotan, Ölüm Kaygısının Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2015, s.85, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

<sup>69</sup> David Lester, "Relation Between Attempted Suicide and Completed Suicide", **Psychological Reports**, 1970, 27, 3, pp.719-722, p.71.

<sup>70</sup>Robert Kastenbaum and G. Fink Ed, **Death Anxiety In Encyclopedia of Stress**, Academic Press, Oxford, 2007, s.717.

<sup>71</sup>Richard A. Kalish, "The Role of Age in Death Attitudes", **Death Education**, 1977, 1, ss.205-230, s.205.



yaşlılık ve erken yaşlarda çok olan ölüm kaygısının orta yaşlarda azalması ölüm kaygısının dönemsel değişikliğine bağlıdır.<sup>72</sup>

#### 5. Ölüm ile Karşılaşma Sıklığı:

Ölümlerle karşılaşma sıklığının, ölüm kaygısını etkileyip etkilemediğini incelemek için; ölümlerle karşı karşıya kalınan meslek gruplarındaki bireylerin ölüm kaygı ve korkuları araştırılmıştır. İşletme öğrencisi olan 50 kişi, üniversite çalışanı olan 50 kişi, itfaiyeci 43 kişi, polis olan 56 kişi üzerinde yapılan araştırma sonucunda polis ve itfaiyeci olan kişilerin ölüm kaygısı puanları diğerlerine göre oldukça fazladır.<sup>73</sup>

#### 6. Ölüme Yakın Deneyimler

Ölüme yakın deneyimler yaşayan 57 kişiyle, bu tecrübelerinden sonraki değişiklikler üzerinde yapılan bir araştırma neticesinde ölüme yakın deneyimi olan kişilerin ölüm kaygısı ve korkusunda bariz bir düşüş olduğu, duyarlılık düzeylerinde artış olduğu, maddiyata ilginin azalmasıyla birlikte, paranormal fenomenlere karşı farkındalığın arttığı ve ölüm sonrası inancın güçlendiği görülmüştür.<sup>74</sup>

Ölüme dair kaygıların bilinç dışında örtük mü yoksa bilinç düzeyinde açık mı olduğu birbirleri ile bir ilişkisinin olup olmadığına da bilinemez olduğu bu konuda bir çalışmaya rastlanmadığı için netlik kazanmadığı söylenebilir.

### 2.2.3. Ölüm Kaygısına Karşı Tutumlar

Ölümün aşılması gereken bir sorun gibi görülmesi modernleşen yaşantıda bireyi ölüm karşısında mücadele edilecek bir durum haline getirmiştir. Yaşamın dışına atılan, korkutucu sayılan ölüm olgusu ile yaşayan ve aynı zamanda da ölümlülüğünün farkında olan birey varoluşsal sıkıntılar yaşamaya başlar. Birey bu sıkıntılar ile yüz yüze gelince iki türlü seçenek vardır. Birincisi; başa çıkma ya da katlanma yolları kullanılarak "otantik" duruma geçmek, ikinci olarak ise kaygıdan kurtulmak için otantik olmayan var olmamayı tercih edip bastırmaktır.<sup>75</sup> Yaşama dair olumsuz tutumların değişmesi ve ölüm kaygısının azaltılması ve bunlar için kişiye farkındalık kazandırmak için ölüme ilişkin eğitimin etkili olabileceği düşünülmektedir.

<sup>72</sup>Mihael R. Leming, "Religion and Death: a Test of Homan's Thesis", Omega, 1980,10, pp.347-364, p.347.

<sup>73</sup>Hakan Ertufan, Bir Grup Tıp Öğrencisi Üzerinde Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Ölçeklerinin Geçerlik Güvenilirlik Çalışması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, 2000, s.42 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>74</sup>Marnat Groth and Roger Summers, "Altered Beliefs, Attitudes, and Behaviors Following Near-Death Experiences", *Journal of Humanistic Psychology*, 1998, 38, 3, pp.110-125, p.110.

<sup>75</sup>Cengiz Guleç, "Hümanist Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı", *Doğu Batı Dergisi*, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları, 1999, 2, 6, s.159-165.

Kişinin ruh sağlığını tam manada sağlayabilmesi için ölümü kabullenmesi gerekli görülmektedir. Bu cesareti görerek kişi hayatı ve kendisini bütünsel olarak, yaşamın bir parçası olarak görebilir. İnsan her ne kadar ölümlülüğü yokmuşçasına yaşasa da ölümlü olduğunun farkındadır ve bu ölümü kabullenememe durumu ruh sağlığını tehdit ederek psikolojik iyi olma halini olumsuz etkileyecektir.<sup>76</sup> İnsan ölümü yaşıyor olmanın bir parçası olarak görmediği takdirde ruhsal sıkıntılar yaşamaya başlayacaktır. Gerçek ruh sağlığını korumanın yolu onu kabullenmekle olur. Çünkü ölüm sayesinde kişi farklılaşır, canlanır ve bencillik ve katılıktan uzak bir hayatı tercih edecektir.<sup>77</sup> Ölüm fikrinin olmadığı bir yaşantı anlamsız olur. Çünkü ölüm; kişinin kendisini daha net görmesini sağlayan ve bütün olarak algılamasına yardımcı olan var olma nedenidir.<sup>78</sup>

Yalom dört başlık altında topladığı varoluşsal sorunsalları; ölüm, özgürlük, anlamsızlık ve yalıtılmışlık şeklinde sıralamıştır. Bu çerçeveden bakılınca insanlar akış içerisinde sabitlik arar ve varlığının devamı için uğraşır. Ancak ölüm bu uğraşa karşı tüm gerçekliğiyle varoluşu devam ettirme çabasının karşısına çıkar ve bu çatışma kaygıya sebep olur.<sup>79</sup>

Ölümlü olmanın insanda yarattığı hiçlik duygusu ölüm kaygısının aslıdır. Ölüm kaygısı, insanın kendi ölümünü algılaması dışında bir de varlığının olmaması ve hiçlik algısıyla gelen bir durumdur. İnsanın ruh halindeki boşluk hissi ve bununla yüzleşmesi olarak betimlenen durum kaygıdır.<sup>80</sup> Kaynağı belli olmayan ölüm kaygısını insan zamanın belli olamaması, kimsenin ölüm tarihini bilmemesi gibi durumları hayatın içinde olgusal olarak yaygınlaşması nedeniyle yaşar, ancak ölüm korkusu mezarlıktan, sevdiklerinden birini ölümü, ceset görmek gibi daha somut nesnel durumlardan dolayı ortaya çıkar. Çevreden gelebilecek gerçek uyarıcılara karşı organizmasının korku duygusu ile yaşam dürtüsünü devam ettirebilmesi olağandır ancak korku nesnelere azaldığı halde devam etmesi, kalıtımsallık özelliği taşıyan insan korku yerine kaygı durumu yaşamaktadır.<sup>81</sup> Ölümden sonra ne olacağını bilmeme ve ya geleceği dair hayal ve beklentilerin karşılanamayacağı temel düşünceleri ile ölüm kavramının kaygı olarak açığa çıkacağı düşünülebilir.

<sup>76</sup>Julian Young, **Ölüm ve Asıllık**, Editor: Malpas ve Solomon, Ölüm ve Felsefe, Cev. N. Kucuk, İthaki Yayınları, İstanbul, 2006, s. 221-235.

<sup>77</sup>Fuat Tanhan, "Ölüm Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olmaya Etkisi", **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, 10, 1, ss.184-200, s.186.

<sup>78</sup>Karakuş, vd., a.g.e., s.42-79.

<sup>79</sup>Boysan, a.g.e.

<sup>80</sup>Seçil Deren, "Angst ve Olumluluk", **Doğu Batı Dergisi**, Felsefe Sanat Kültür Yayınları, 1999, 6, s.101-115.

<sup>81</sup>Hayati Hökenekli, "Ölümlü İlgili Tutumlar ve Dini Davranış", **İslami Araştırmalar Dergisi**, 1991, 5, 2, ss.83-91, s.2.

Ölüm kaygısı bireylerin yaşam koşullarına göre yaşamının sonuna yaklaştıkça hissedilen duygu, korku ve fikirlerimizdir. Kişi ölüme yaklaştıkça ölüme karşı hissettiği kaygı farklı seviyeler gösterebilir. Bu mekanizmalar tehdit edildiğinde ölüm kaygısı canlanabilir.<sup>82</sup> Ölüm kaygısının ve ölüm farkındalığını arttırdığı ve kültürel inançlarla birlikte bireylerin kişisel olarak savunmalarını geliştirip güçlendirdiği düşünülebilir.

Ölüm kaygısı yaşayan birey ölümü hatırlatan dışsal içsel tüm uyarıcılara normalin dışında tepkiler verir ve fonksiyonsuz düşünceler oluşturur. Bu düşünceler ise kişide huzursuzluk ve gerginlik hissi oluşturur. Yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel davranışçı kuramın sağlık ile ölüm kaygısının yakın ilişkisi dikkat çekmekte, tek başına ölüm kaygısına tek başına bir olgu olarak daha az yer verildiği görülmektedir. Kurama göre ölüm kaygısının çözümü fonksiyonsuz düşünceler yerine kaygıyla alakalı olan fonksiyonel düşüncelerin yer değiştirilmesinin sağlanmasıdır. İnsanda kaygı yaratan ölüm düşüncesi, yaşamı devam ettiren zorlanmaya sebep olurken bir yandan da yaşanan günün iyi değerlendirilmesine ve hayatını anlamlandırmaya katkı sağlamaktadır.<sup>83</sup>

Bireyin ölüm kaygısını artıran kadar azaltan bir takım bileşenler de mevcuttur. Materyalist yaklaşım buna bir örnek olarak verilebilir yani Tanrı'yı yok sayma ya da ebedilik öldükten sonra yaşamaya sonsuz bir yaşama gidildiği inancı veya reinkarnasyona inanma, ölüme ilişkin kaygıyı azaltan düşünceler, inançlardır.<sup>84</sup> Aynı zamanda ölümün bir ışık, rahmet, öldükten sonra hatırlanmak adına kalıcı eserler bırakılması yani ölümün aslında bir iyilik olduğu düşüncesi, bireyin kendi yaşamında ölümü uzlaştırarak hayatına anlam vermesinin, yaşam boyunca hedefler koymasının, ölümlle alakalı bilgi sahibi olmasının da ölüm kaygısını azaltan unsurlar olduğu söylenebilir. Buradan hareketle yas tutanbirinin ölümüne şahit olmak, aile içerisinde öleceğini bilmek, cenaze ritüellerine katılmada ölüm kaygısını azaltıcı etkiye sahiptir.<sup>85</sup>

Kişinin ölümden korkusu nevrozlara, ölümü reddetme, ölüme karşı dehşete kapılma gibi bir takım kültürel olarak da kazınılan savunma süreçlerinin de içine alan

---

<sup>82</sup>Mark Hoelterhoff ve Cheung Man Chung, "Death Anxiety Resilience; a Mixed Methods Investigation", *Psychiatric Quarterly*, 2016, 88, 3, s.635-651.

<sup>83</sup>Ahmet Turhan Alkan, "Bir Düşün Gecesi Denemesi", *Düşünen Siyaset Düşünce Dergisi*, Mayıs, 1999, 4, s.25-31.

<sup>84</sup>Louis Vincent Thomas, *Ölüm*, Çev. Işın Gürbüz, İletişim Yayınları, İstanbul, 1991, s.118-119

<sup>85</sup>Sema Yılmaz, "Çocuklarda Ölüm Kaygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi.", *Cumhuriyet Üniversitesi Bilimname Düşünce Platformu*, 2013, 25, 2, s.s.169-189, s.175.

bir durumdur. Kişi ölüm kaygısı karşısında savunma mekanizmaları oluşturmaktadır. Bunlardan biri kültürel dünya görüşünde olmaktır. Bu görüşte olan kişi; kendi kültürüne ait değerleri sindirerek, iyi, adil, yaşama amacı kazanarak, dünyanın anlamlı bir yer olduğunu düşünür ve kendini dünya kurallarına saygılı, değerli bir insan olarak görür. Böylece aslında ikin savunma mekanizması da ortaya çıkmış olur bu da benlik saygısının artışıdır. Bu süreç gerçekleştiğinde kişinin ölüm kaygısını da azaltacaktır.<sup>86</sup>

Korku ve insana devamlı tedirginlik yaşatan ölüm kaygısı Fromm tarafından iki başlık altında incelenmiştir. Birinci olarak; bireyin ölmek zorunda olmasına karşı duyduğu doğal korku, ikinci olarak sürekli tedirginlik veren kaygı olan ölümdür.<sup>87</sup>

Toplumsal olarak farklı görülen ölüm bazı toplumlarda tabu olarak görülmekte ve bu da kişiler de ölümü konuşmaktan kaçınma ya da inkar gibi mekanizmalarını çalıştırmaktadır. Kontrolsüz ölüm korkusu kişiyi varoluşsal bir soruna iterken, normal düzeyde hissedilen bu korku güvenli sınırlar için yaşamın idamesinde önemli bir etmendir. İnsanlar ölüme karşı içsel bir inkar geliştirir ve bazı inançlar, topluma ayak uydurarak ya da öz saygısını yükselterek savunma mekanizmaları kurar. Kişilerin ölüme olan yaklaşımı ile toplumların ölüme karşı verdiği tepki karakterleri hakkında bilgi verebilir.<sup>88</sup>

Ölüm karşısındaki tutumlar beş ana başlıkta ifade edilmektedir.

1.Kabullenmeme: Çağdaş davranış biçimi olarak karşımıza çıkan ölümü hatırlatacak her şeyden uzak durma durumudur.

2.Meydan Okuma: Ölümsüz olma arzusu ile birlikte birey sonsuz olmayı isterken, bir yandan da ölümlle uzlaşmak ister.

3.İstek: Kişilerde ölümü isteme durumu farklı koşullarda gerçekleşmesi mümkündür. Mesela; mistik düşünce tarzında Tanrıya ulaşmak olarak algılanırken, nevrotik tarzda bir itibar kazanma olarak da algılayabilirler.

4.Kabul: Ölümün kabullenilmesi varoluşçular tarafından ruhsal olarak daha sağlıklı olmak için gereklidir. Ölümlülüğü bildiği halde kabullenmeyen kişinin

<sup>86</sup>Alexsander Davidson, *The Impact Of Mortality Salience Effects On Consumer Behaviour*, Concordia Üniversitesi, 2010, s.1-3 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>87</sup>Fuat Tanhan ve Figen Arı, Üniversite Öğrencilerinin Ölümüne Verdikleri Anlam ve Öğrenim Gördükleri Program Açısından Ölüm Kaygısı Düzeyleri, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, 3, 2, s.33.

<sup>88</sup>Robert W. Firestone, "Individual Defenses Against Death Anxiety", *Death Studies*, 1993, 17, s.497-515.

yaşadığı yalnızca ölümsüzlük yanılsamasıdır. Bu yanılsama bunalım ve iyi hissetmemeye yol açar.

5.Yas: Belli bir ölüm olayından sonra kişinin ruhsal dengesini sağlayabilmesi için geçirdiği süreçtir.<sup>89</sup>

Gelişimsel olarak insan ölümü dönemsel olarak farklı algılamakta ve tepki vermektedir. 5 yaşına kadar soyut düşünme yeterince gelişmediği için ölüm tam anlamıyla kavranamaz. Daha sonra 9 yaşına kadar ise soyutluk gelişir ve ölüm yokluk olarak algılanır. Bu farkındalık sonrasında kişi kendi ölümlülüğünün farkına varır. Ölümün, yok oluşun farkındalığında olan birey özellikle yetişkinlik ve yaşlılık döneminde ölümü bir tehdit olarak algılar.<sup>90</sup> Gelecekle ilgili planların gerçekleşmemesi, sağlıklı bir vücut bütünlüğünün kaybolması, beklentilerin yeterince karşılanmaması gibi düşüncelerin ölümü kaygı durumuna taşıdığı söylenebilir.

Ölümden sonra ne olacağını bilmemesi, yalnız kalma, cezalandırılma, acı çekme, denetimi yitirme, yok olma, kimliğinin yok olması, ölümden sonra geride bıraktıkları için kaygı duyma ölüm korkusundan en fazla üstünde durulan boyutlarıdır.<sup>91</sup>

#### 2.2.4. Ölüm Kaygısını Açıklayan Kuram ve Yaklaşımlar

Psikolojik sorunların kaynağı olarak gündeme gelen varoluşsal kaygıların, insanın ruh dünyasında bulunduğu düşünülebilir. Varoluşsal sıkıntılar yaşandığında özgün mekanizmalar geliştiren insan otantik kişidir ve kişi çevresiyle etkin iletişime sahip olarak kendisini olduğu gibi kabul eder. Böylece yaşamın manasını kendisi çözümler. Kişisel olarak yabancılaşan otantik olmayan bireyler gerçek olmayan yapay bir hayat sürdürür ve bu durum kaygıların oluşmasına sebep olur.<sup>92</sup>

Fenomenolojik yaklaşım ve varoluşçu felsefeden beslenen hümanist psikolojinin verilerine bakarak, Türkçe'de kaygı, tedirginlik, tasa ve bunaltı gibi sözlüklerle anlatılmaya çalışılan ölüm kaygısının bu tanımlarının bireylerdeki etkilerine bakmak bu kavramı daha iyi kavramaya yardımcı olabilir.<sup>93</sup> Kişiler etraflarındaki ölüm tecrübelerinden kaynaklı bir takım tutumlar geliştirirler ancak

<sup>89</sup>Hayati Hökelekli, H. , **Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi**, Dem Yayınları, İstanbul, 2008, s.163.

<sup>90</sup>Karakuş vd., a.g.e., s.42-79.

<sup>91</sup>Zehra Kalaoğlu Öztürk, Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı, Tıp Fakültesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2010 (**Uzmanlık Tezi**).

<sup>92</sup>Mehmet Çınar, Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlama Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma, Erzurum, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>93</sup>Gulec, a.g.e., s.159-165.

kişinin dengesini koruyabilmesi açısından ölüm düşüncesinin sınırlılıklarının belirlenmesi önem arz etmektedir.<sup>94</sup>

Ruh sağlığı uzmanları tarafından ölüm kaygısı ve ölüm korkusu konusunda çözümleyici yolların öğretilmesi, ruh dengesi ve yaşama uyum açısından son derece önemlidir. Özellikle sevilen birinin kaybı yaşandığında bu kaygı veya korku çözümlenmediği taktirde kişide karmaşık ve çözümlenmesi daha zor olan duygulara sebebiyet verebilir. Ölümcül hastaya danışmanlık, yas danışmanlığı, ölüm korkusu ve kaygısı gibi başlıklarla ölüm ruh sağlığı içinde görülmüş ve psikoloji tarafından olgusal olarak önemsenerek merkeze alınmıştır.<sup>95</sup>

#### 2.2.4.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikanalizde kaygıyı oluşturan unsur dürtüdür. Yapılan birçok çalışma tarandığında psikanalizin kurucu Freud'un ölüm kaygısı konusunda kapsamlı bir açıklamada bulunmadığı, ölümün insanlardaki etkisi ve yeri üzerinde fikir sunmadığı gözlenmiştir.<sup>96</sup> Korku ve kaygıyı Freud farklı kavramlar olarak ele almıştır. Tedirginlik yaratacak belli bir durum olmadan ortaya çıkan durumu kaygı, belli bir tehlikeye karşı verilen tepkiyi ise korku olarak tanımlamıştır.<sup>97</sup> Ölüm kaygısı Freud'a göre bir korku nesnesi olamaz. Çünkü davranışların temeli geçmişe dayanmaktadır ölüm ise gelecekle alakalı bir olgudur.<sup>98</sup> Ölüm olgusunun insanda bilinçsiz bir istek şeklinde var olduğunu söyleyen Freud'a göre insan ölmek için yaşamaktadır.<sup>99</sup>

#### 2.2.4.2. Varoluşsal Yaklaşım

Psikolojide ele alınan varoluşsal kaygı dinamikleri ile varoluşçu felsefedeki kaygılar birbirine eş değer sayılabilir. Ölüm ve hayat varoluşçu felsefeye göre özgür irade gibi kavramlarını içine almaktadır. Varoluşçu görüşe göre; kişi yeterince derin düşünürse "nihai kaygılarını" keşfedebilir. Bahsedilen nihai kaygılar ise Yalom tarafından dörde ayrılmıştır. Bunlar; özgürlük, yalıtım, anlamsızlık ve tabi ki ölümdür. En önemli kaygı olarak ele alınan ölüm kişide ilk sıradadır. Çünkü; insan her daim

<sup>94</sup>Alkan, a.g.e., s.25-31.

<sup>95</sup>Larry K. Hulse ve Chirstopher J. Frost," Psychoanalytic Psychotherapy and the Tragic Sence Of Life and Death", *Bulletin of The Menninger Clinic*,1995, 59, s.145-159.

<sup>96</sup>Yüksel Erdoğan ve Mustafa Özkan, Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin Ölüm Kaygıları İle Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2007, 14, 3, s.171-179.

<sup>97</sup>Nergüz Bozkurt, "Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Eğitim Ve Bilim*, 2004, 29, s.133.

<sup>98</sup>Sigmund Freud, Inhibitions, *Symptoms and Anxiety*, 1926, s.129; Aktaran; Enes Toplanır,"Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

<sup>99</sup>Faruk Karaca, Psikolojik Açıdan Ölüm ve Dini İnanç İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 1997, s.82-83 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

var olamayacağını bilir, bu nedenle varoluşu sorgularken kişi bu sonla yüzleşmek zorunda kalır. Varoluşçulara göre felsefi düzlemde insanın en büyük kaygısı ve çelişkisi ölüm olgusudur. Varoluşsal yalnızlık ölüm kaygısını ve korkusunu artırıcı bir etkidir.<sup>100</sup> Yalom'un fikirlerinden destek alarak kaygı ile korkunun yakın ilişkisine dikkat çeken araştırmacılar olmuştur. Buna dayanarak yapılan araştırmalara bakıldığında ölüm kaygısının pek çok psikopatolojinin temelindeki korku olduğu yorumunda bulunulabilir.

Heidegger'e göre insanlar ölümle gerçek manada yüzleşerek varoluşun olanaklılığına ulaşabilir. Mutlak anlamda bir varoluş dünyada varlık özelliğini kaybettiğinde gerçekleşmiş olur. İnsanda ölümüne ait iç görüşü varlığa var olma olanaklılığı tanımaktadır.

Psikoloji de varoluşçu ekolde ise ölümün; insanın içsel olarak çatışma yaşadığı ve bu çatışmadan kaynaklı bir kaygı ve korku ortaya çıkardığı düşünülmektedir. İnsanların hayatlarına anlam verememeleri ya da yaşamaya değer bulmamaları neticesinde yaşadıkları hiçlik duygusu anksiyete "zeminizlik" yaratmaktadır. Bu kaygı biçimi ise anlaşıldığı gibi temeldeki hiçlik duygusundan doğmaktadır.<sup>101</sup> Yok olmaktan yani hiçlikten korkmak, belirgin bir ölümle karşı karşıya kalma durumu söz konusu olmasa dahi kişinin bunu bilmesiyle bireyin yaşadığı kaygının klinik olarak ele alınması gerektiği söylenebilir.

#### 2.2.4.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel Davranışçı kurama göre; fonksiyonel olmayan ve bilinçte oluşan ölüm kaygısının düşüncelerle ilişkilidir ve bu düşüncelerle fonksiyonlu düşünceler ile yer değiştirilmelidir. Bilişsel kuram çerçevesinde yapılan sağlık ölüm kaygısı ilişkisi çalışmalarında ölüm kaygısının sağlık kaygısıyla yakın ilişkisi olduğu saptanmış ve sağlık kaygısının en temel sebebinin ölüm kaygısı olduğu düşüncesi ortaya çıkmıştır.<sup>102</sup>

Bilişsel, motivasyonel ve duygusal bileşenlerin ölüm kaygısına etkisi şu şekilde açıklanabilir.<sup>103</sup> Bilişsel bileşen; ölümden sonra ne olacağına dair belirsizlik, ölüm

<sup>100</sup> Grunberg Ann Smith, "Exploring Death Anxiety With Older Adults Through Developmental Transformations", *The Arts in Psychotherapy*, 2000, 27, 5, s.321-331.

<sup>101</sup>Fulya Zorba, Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanterinin Türkiye Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018.

<sup>102</sup>Patricia Furer ve John R. Walker, "Death Anxiety: A Cognitive- Behavioral Approach", *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2008, 22, 2, s.167-182.

<sup>103</sup>Leslie Greenberg vd., "Role of Consciousness and Accessibility of Death-Related Thoughts in Mortality", *Salience Effects Journal Personality and Social Psychology*, 67, 3, 1994, p.627-637

süreci ile ilgili inanç ve erken ölüm gibi bilinçli olarak yapılan düşünsel faaliyeti kapsar ve bu durumun yaş ile ilişkisi vardır. Yani yaş arttıkça tecrübeler artar biliş gelişir ve kişide ölüm kaygı da azalır.<sup>104</sup>

#### 2.2.4.4. Dehşet Yönetimi Kuramı

Kurama göre kişi ne zaman ölümlü olduğunu düşünse kaygı yaşar ve bu kaygıyı hafifletmek için iki türlü savunma mekanizması geliştirirler. Bunlardan birincisi özsaygıyı yüceltmek, ikincisi; bir topluma dahil olup onun parçası olarak hissetmektir.<sup>105</sup>

Pollack ve Aday ölüm kaygısı ve korkusu ile ilgili birçok araştırmayı inceleyerek, insanlarda yaşanan ölüm kaygı veya korkusunu etkileyen birden fazla yapı olduğunu ve konuyu oldukça farklı boyutlarıyla ele almışlardır. Psikoterapist ve psikolojik danışmanlar için en baş problemlerinden biri olan ölüm kaygısı, bu kaygıyla gelen danışanlara karşı gerekli yardım ve desteği sağlamaktır. 1950'li yıllarda ölüm konusunun oldukça fazla ele alındığı varsayılsa da, ölümün 20. yüzyılın yarısına kadar öznel çalışma konusu olarak ilgilenilmeyen bir başlık olduğunu söylemek mümkündür.<sup>106</sup>

Langs'ın varsayımına bakıldığında ölüm kaygısının kişilerde 3 farklı biçimde ortaya çıktığı görülmektedir. Kişilerin ölüm kaygısı düzeyinin de duygusal gelişimi üzerinde çok önemli bir role sahip olduğu söylenebilir. Bahsi geçen üç önemli kaygı türü vardır. Bu kaygıların ilki varoluşsal ölüm kaygısı; sonu belli olan kaçınılmayacak olan kaygı hissi; ikincisi kaçınmacı ölüm kaygısı; ölüm kaygısının afetler, hayatta tehdit eden şeyler gibi en eskiye dayanan kaygı hissi; son olarak koruyucu ölüm kaygısı ise; kişiye fiziksel ya da duygusal bir zarar geldiğinde oluşan kaygı hissidir.<sup>107</sup>

İbn-i Sina'ya göre ölüm korkusunun kökeninde dini inançlar ile ilişkili olarak açığa çıkan belirsizlikler yer alır. İnsanın yaşarken çektiği ıstırapların devam edeceği düşüncesi ya da cezalandırılma fikri, ölüm hakikatinin bilinmemesi, öldükten sonra ne olacağıyla ilgili bilgisinin olmaması, nereye gideceğine dair malumatının olmayışı kişilerin ölüm karşısında korku duymalarına ve kaygılı olmalarına neden

<sup>104</sup>Kalaoğlu Öztürk, a.g.e., s.11.

<sup>105</sup>Doğan Kökdemir ve Zuhul Yeniçeri, "Terror management in a predominantly muslim country: The effects of mortality salience on university identity and on preference in the development of international relations", *European Psychologist*, 15, 3, 2010, s.165-174.

<sup>106</sup>Herman Feifel, "Psychology and Death: Meaningful Rediscovery", *American Psychologist*, 1990, 45, s.537-543.

<sup>107</sup>Robert Langs, "Death Anxiety And The Emotion-Processing Mind, Psychoanalytic", *Psychology by the Educational Publishing Foundation*, 2004, 21, 1, s.31-53.



olan düşüncelerdir.<sup>108</sup> Aynı eserde insanın ruhsal dünyasına oldukça fazla etkisi olduğu düşünülen ölümün kişide kaygı yaratmasının nedeninin ise belirsizlik duygusundan ileri geldiğini savunmaktadır.

Ölümü insan aklının çaresizliği olarak tanımlayan Bauman, kültürün ölümün acımasızlığı örtmek için oluşturulduğunu söylemektedir. Buradan bakıldığında kültür aslında toplumların karakterini değil ölüme yaklaşımlarını ele vermektedir. Benlik araştırmalarında kültür arası karşılaştırılma yapıldığında iki seçenek olduğu görülmektedir. Birinci olarak özerk oluşu öne çıkaran kişisel benlik tasarımı, ikinci olarak da bağımlılıklara önem veren bağımlı benlik tasarımları olduğu söylenebilir. İki benlik tasarımı bulunan bireylerden oluşan toplumun ölüme bakış açılarının da benlik tasarımları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kübler-Ross'un oluşturduğu ölüm evresi teorisinde, herkesin mecburi yaşamak zorunda olduğu ölümün öfkeli sert yönlerinin göz ardı edildiği konusuna vurgu yapılmıştır. Kübler-Ross'a göre ölümle ilgili çalışma yapılırken ölüm ortamı, gelişim düzeyi ve cinsiyet gibi değişkenlerin de dikkate alınması gerekmektedir.<sup>109</sup> Bu kuram oldukça eleştiri almış olmakla beraber ölümle alakalı psikolojik araştırmalara da ışık tutması açısından başarılı addedilmiştir.

### 2.2.5. Genç Yetişkinliğin Ölüm Kaygısı ile İlişkisi

Ölüm kaygısına yönelik 1997 yılında yapılan çalışmada Bond, bireyin dini, yaşı, cinsiyeti açısından ölüm kaygısını incelemiştir. Cinsiyet açısından erkeklerin kadınlara nazaran daha az ölüm kaygısına sahip olduğu saptanmıştır. Aynı inceleme de bir grup 18-25 yaş aralığında, diğer grup ise 55 yaş ve üstü grup olarak ayrılmıştır. Sonuç itibarıyla iki grubun ölüm kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.<sup>110</sup>

Üniversite okuyan 581 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada travmatik olayların, dissosyatif yaşantıların ölüm kaygısı ile ilişkisi tespit edilmek istenmiştir. Çalışma neticesinde ölüm kaygısı olan gençlerin depresyon puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle gençlerin ölüm kaygısı ile depresyon seviyelerinin birbirleriyle anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.<sup>111</sup>

<sup>108</sup>İbn-i Sina, Ölüm Korkusundan Kurtuluş, 1942, Çeviren: M.H. Tura, Burhaneddin Matbaası, İstanbul

<sup>109</sup>Meral Çileli, **Ölüm**, İmge Kitabevi, Ankara, 2004, s:262-263.

<sup>110</sup>Bond, 1997, Aktaran: Fuat Tanhan, Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

<sup>111</sup>Boysan, a.g.e., s.10-30

Psikolojik belirtilere sahip bireylerin ölüm kaygısı düzeylerinin de incelendiği çalışmada; okb (obsesif komplüsif bozukluk), fobik anksiyete, paronoid düşüncelere sahip gençlerin ölüm kaygılarının az olduğu saptanmıştır. Toplumsal alanda dini yaklaşımdan dolayı da ölüme yaklaşım aynı kişilerde düşük ölüm kaygısı olarak karşımıza çıkmıştır. Çalışmanın sonucunda; gençlerde psikolojik belirtilerin fazlaşmasıyla ve dini değerlerin hayatlarında etkin rol oynamasıyla ölüm kaygısı arasında ters orantı olduğu görülmüştür.<sup>112</sup>

### 2.2.6. Ölüm Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Toplumsal olarak ölüm farklı algılanan ve tanımlanan bir kavramdır. Geleneksel toplumlarda ölüm ritüelleri sosyal hayatın içerisinde, çocuk, genç, yaşlı ayırt etmeksizin tüm aile bireylerinin içinde gerçekleştiğinden, tüm bireyler ölümü yaşamın bir parçası olarak kabul etmek durumunda kalmaktadır. Böyle toplumlarda mezarlıklar yaşam alanlarının içindedir ve kişi ölümün merkezi bir duygu olduğunu düşünebilir. İlgili literatüre bakıldığında geleceğe dair planlara ulaşamamak ve sağlıklı bedenini kaybetmek gibi etmenler ölüm kaygısını oldukça fazla etkilemektedir denebilir. Çalışmalara bakıldığında ölüm korkusuna fazla yer verilmemişken, ölüm kaygısı konusu araştırmalara fazlaca konu olmuştur. Korku ve kaygıyı ayrı iki kavram olarak ele alanlar olduğu kadar, ikisini aynı anlamda kullanan araştırmacılara da rastlanmaktadır.<sup>113</sup>

Ölüm bilimi çalışmalarında ölüm kaygısı ve psikolojik olarak iyi hissetme ile aralarında ilişkisellik olduğu saptanmıştır. Yapılan ölüm kaygısı araştırmaları neticesinde bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları depresyon, fobi ve obsesyon durumlarının yüksek seviyede olması, ölüme ilgili kaygılarının da yüksek seviyede olduğunu aynı zamanda bireysel deneyimlerin bu kaygıya etki ettiği sonucunu ortaya koymuştur.<sup>114</sup>

Bazı araştırmalarda erkeklerin ölüm kaygısı düzeyinin kadınların kaygı oranından daha düşük olduğu sonucuna ulaşıldığı görülürken, bazılarında ise cinsiyet değişkeninin ölüm kaygısı üzerinde herhangi bir belirleyiciliği olmadığı şeklinde sonuçlar elde edilmiştir. Farklı yaş gruplarının ele alındığı cinsiyet ve ölüm kaygısı sonucuna ulaşmak için yapılan araştırmada; kadınların yaş fark etmeksizin

---

<sup>112</sup>Nagihan Avcı, "Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı İle İlişkisi", Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Ocak, 2012 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>113</sup>Erdoğan ve Özkan, a.g.e., ss.171-179, s.84.

<sup>114</sup>Jack C. Gilliland, Donald I. Templer, Relationship of Death Anxiety Scale Factor to Subjective States, Omega, *Journal of Death and Dying*, 1986, 16, 1, s.155-166.

erkeklerden daha fazla kaygılı olduğu saptanmıştır.<sup>115</sup> Yapılan bir başka araştırmada kadın ve erkek olarak kaygı düzeyi farklı olmamakla birlikte kadınların bu kaygıyı erkeklere göre daha fazla dışarı vurduğu gözlenmiştir. Erkeklerde de bulunan ölüm kaygısı soyunun tükenmesi gibi bir alt yapıda iken kadınlardaki kaygı sebebi aile düzeninin bozulması yani geride kalanların düşünülmesi sebebiyle kaygı oluşu tespit edilmiştir.<sup>116</sup>

Bendensel ve ruhsal problemler, yaş, inanç, cinsiyet ve egonun bütünlüğünün az olması gibi değişkenler Forter ve Neimeyer'in birlikte gerçekleştirdiği çalışmada ölüm kaygısının yordayıcısı olarak belirtilmiştir. Ölüm kaygısını açıklamak adına farklı zamanlarda çok fazla araştırma yapılmadığı ve bu sebeple de ölüm kaygısının manipule edilmesi için fazlaca etkenin olduğu gösterilebilir.<sup>117</sup> Başka bir ölüme karşı tutumların din ile ilişkisinin incelendiği çalışmada, 24-60 yaş arası farklı mesleklere sahip, yükseköğretim mezunu kişiler üzerinde yapılan çalışmada, inanç ile ölüm kaygısının anlamlı bir ilişki içinde olduğu ancak yaş değişkeninin ölüm kaygısıyla bir ilişkisi olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca dini yönelimi fazla olan bireylerin ölüme karşı daha olumlu olup ölüm konusu ile daha çok ilgilendikleri de tespit edilmiştir.<sup>118</sup>

Avustralya'da, 17-69 yaş arası 70 erkek 69 kadın toplam 139 katılımcı, Japonya'da 22-65 yaş arası 44 kadın 77 erkek toplam 121 katılımcı ile bir çalışma yapan Schumaker, Warren ve Groth-Marnat'ın 1991 yılında iki ayrı kültürün ölüm kaygıları üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Sonuç itibarıyla Avustralya'da çalışmaya katılanların ölüm kaygı puanları Japonya'da çalışmaya katılanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır.<sup>119</sup>

Ölüm kaygısının ergenlerdeki etkisini etkileyen değişkenler; olgunluk, toplumsal destek, bireysel tecrübelerdir. Yaş aralığı 25-90 olan 1000 erkek üzerinde yapılan çalışmada ölüm kaygısına sahip yaşlıların hastalıklarını azaltarak aktardıkları, kaygı düzeyi yüksek olan gençlerin ise orta yaş grubunda olanlardan daha fazla hastalık bildirdikleri görülmüştür. Buradan hareketle; yaşlı erkekler yaşamı tehdit eden hastalık fikrinden kaçarak hastalıkları azaltmak eğilimindeyken, genç ve orta yaş grubundaki erkeklerin yaşam tehdidi algısından uzaklaşarak daha

---

<sup>115</sup>Yusuf Sarıkaya, Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: *Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, 2013, s.13-14 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>116</sup>Kastenbaum a.g.e., aktaran; Kotan, a.g.e., s.99-106.

<sup>117</sup>Barry Fortner and Robert Neimeyer, "Death anxiety in older adults: a quantitative review", *Death Studies*, 1999, 22, 5, p.387-411.

<sup>118</sup>Hökenecli, a.g.e., ss. 83-91.

<sup>119</sup>Fuat Tanhan, Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**).

çok fiziksel semptomlara odaklandıkları görülmüştür. Benzer araştırma kadınlar üzerinde yapıldığında elde edilen sonuç kadınların zamanın geçmesini istemedikleri ve mülkiyetçi davrandıkları şeklindedir.<sup>120</sup>

Kişinin kendi dini inancı ve kendi ölümünden duyduğu korku ile ölüm kaygısı ve başkasının ölümünden duyulan korkunun birbiriyle ilişki olduğu tespit edilen çalışmada karakteristik özelliklere bakıldığında, nörotik karaktere sahip olma ile ölüm kaygısı birbirleri üzerindeki etkilerin anlamlı olduğu saptanmıştır.<sup>121</sup>

Ölüm kaygısı incelenen bir grup öğrencinin araştırma süresi içinde sağlık kontrolüne gitme, genel ölüm kaygısı ve sağlığa ilişkin düzeylerinin saptanması için yapılan çalışmada; ölüm kaygısı düzeyi düşük öğrencilerin sağlıklarına fazla önem verdikleri kaygı düzeyi yüksek seviyede olan kadınların erkeklere göre sağlıklarına daha fazla dikkat ettikleri ve araştırma süresince daha fazla sağlık kontrolüne gittikleri görülmüştür.<sup>122</sup>

Ölüm kaygısının diğer değişkenlerden daha az çalışıldığı bilinen medeni durumun nasıl bir etkisi olduğu farklılık göstermektedir. Genel olarak evli bireylerin bekarlara göre daha fazla ölüm kaygısı taşıdığı sebep olarak da eş ve çocuklara karşı duyulan bağlılık, sorumluluk hissi gösterilirken<sup>123</sup> bazı çalışmalarda ise evlilerin hissettiği kaygının daha az olduğu görülmüştür. Buradan hareketle kişinin ölüm gibi zorlu durumlarla mücadele ya da sosyal ilişkiler kurma konusunda eşinin olumlu yönde etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.<sup>124</sup>

Bozo, Tunca ve Şimşek 2009 yılında yaptıkları araştırmalarında ölüme karşı kaygılı olma düzeyi düşük olan bireylerin, kaygı düzeyi yüksek olan bireylerle karşılaştırıldığında, sağlıklı ve nitelikli bir yaşam standardı oluşturma, sağlıklı yaşamla ilgili davranışlar daha az görülmekte ve sağlıklı yaşama dair çalışmalarda bulunan bireylerin daha yüksek ölüm kaygısına sahip oldukları çalışmayla desteklenmiştir.<sup>125</sup>

---

<sup>120</sup>Çileli, a.g.e., s.262-263.

<sup>121</sup>Mine Turgay, Ölüm korkusu ve kişilik yapısı arasındaki ilişki, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, 2003 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

<sup>122</sup>Tanhan, a.g.e.

<sup>123</sup>Erdoğdu ve Özkan, a.g.e., s.171-179.

<sup>124</sup>Gülten Acehan, Acil Tıp Hizmeti Veren Sağlık Personelinin Ölümüne İlişkin Duygu ve Düşünceleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Düzce Üniversitesi, Düzce, 2009, s.14 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>125</sup>Özlem Bozo vd., "The effect of death anxiety and age on health-promoting behaviors: A terror-management theory perspective", *The Journal of Psychology*, 2009, 143, 4, p.377-389.

Ölüm kaygısının kültür üzerindeki ilişkisini ele alan araştırmalar incelendiğinde Batı ve Doğu kültürlerinde ölüm kaygısının farklı boyutları görülmektedir. Kırsal bölgelerde yani daha çok doğu toplumlarında tedavisi mümkün olmayan rahatsızlıklar için kişiler evine gönderilmekte bununla birlikte kişiler çoğunlukla evlerinde ölmektedir. Batı toplumlarında daha çok bireylerhastanede ve yalnız şekilde ölmekte, ölüm gerçeği yaşamın dışına atılmaktadır. Bu sonuçlara göre; Doğu insanının ölüm kaygısı Batı insanına göre daha az olabilmekte, Doğu insanı Batı insanına göre daha çok ölümle yüzleşebilmektedir.<sup>126</sup>

## 2.3. MUTLULUK İLE İLGİLİ LİTERATÜR

### 2.3.1. Mutluluğun Tanımı ve İlgili Yorumlar

Çağlar boyunca insana ait neredeyse tüm duygu ve düşünceler merak konusu olmuş ve eski dönemlerden itibaren insanın karmaşık bir yapıya sahip olması çalışmaların yönünü belirlemiştir. Bireyin varoluşsal tüm düşünceleri soru bağlamında ele alınmış ve çözüme ulaşmak için gerek düşünsel olarak, gerek deneysel olarak ortaya çıkarılmaya ve kanıtlanmaya çalışılmıştır. İnsanın en temel duygularından olduğu düşünülen mutluluk yine çağlar boyunca hem tanım olarak hem de ortaya çıkarılması gereken bir problem olarak ön planda tutulmuştur. Literatüre de bakıldığında birçok tanımla karşılaşılmaktadır. Mutluluğun salt kendi tanımı ile değil, başka kavramlar veya başka içeriklerdeki duygularla da ilişkisi tanımlanmasında önemli rol oynamaktadır. Kişisel olabildiği gibi yaşantısal olarak her türlü etki ile karşı karşıya olan mutluluk tanımı herkesçe ortak olmamasına karşın varlığı herkesçe kabul edilen bir kavram olduğu görülmektedir.

Genel anlamda mutluluk; kişinin kendi hayatını yorumlayabilmesi olarak tanımlanabilir.<sup>127</sup> Kişi hayatı boyunca olumlu olumsuz sürekli bir duygu akışı içerisinde olduğundan hayatının devamlılığı içerisinde dışarıdan aldığı birçok uyarana karşı da tepkisiz kalamamaktadır. Tepkilerin veya yaşayışın devamlılığını sağlayan duygusal yorumların olumsuz etkilerinden daha çok olumlu duygu ve yorumların üstün gelmesi mutluluktur.<sup>128</sup> Bir başka bakış açısına göre ise mutluluk; kişinin olumsuz duygularını az, olumlu duygularını daha sık hissetmesi ve bunu

<sup>126</sup>Dönmez, a.g.e., s.5-14.

<sup>127</sup>Semra Bulut ve Bülent Dilmaç, "Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler", *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2018, 9,16, ss. 351-374, s.355.

<sup>128</sup>Kristina M. DeNeve and Harris Copper, "The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*,1998, 124, 2, p.197-229.

bilişsel ve duyuşsal olarak değerlendirmesiyle hayatından doyum almasıdır.<sup>129</sup> Bireye ait mutluluk anlayışının literatürde oldukça fazla ele alındığı söylenebilir. Öte yandan mutluluk sadece bireyi ele alarak değil aynı zamanda o bireyin toplum içerisindeki görevlerinin farkında olması ve rollerini yerine getirebilmesiyle de ele alınabilir.<sup>130</sup> Mutluluğun sadece içsel bir durum olmasından ziyade, mutluluk olgusunun bulunulan sosyo-ekonomik durum, çevre, toplumdaki yer ve işlev ile alakalı bir duygu olduğu da söylenebilir. Kişisel olarak toplumun içerisinde var olan insan kendini gerçekleştirmek istemektedir. Refah kavramı ile benzerlik gösteren mutluluk tanım itibarıyla Oxford sözlüğünde iki farklı şekilde ele alınmıştır. Birinci olarak toplumsal manada; mutluluk, bolluk, sağlık, iyi oluş iken, ikinci olarak ise devletten maddi destek sağlama olarak belirtilmiştir.<sup>131</sup> İyi olma hali mutluluğun yüksek olma hali ile paralel olarak gösterilmektedir. Bu durumda mutlu olmanın iyilik hali ile bir ilişkisi vardır.<sup>132</sup>

Bir başka tanım ise; kişinin lehine olayların gelişmesi, sosyal çevrede iyi ve saygın duruma gelmesi, beklendik ya da beklenmedik iyi olarak tanımladığı bir durumun hayata geçmesi, dileklerinin gerçekleşmesi ile açığa çıkan duyguya mutluluk denmektedir. Kişinin hayatından aldığı doyum ve olumsuz duygularından çok olumlu duygularının ön planda olması mutluluktur.<sup>133</sup> Birey; kontrolü elinde bulundurma ve çevresindekilerin kişisel fikirlerini, duygularını ifade etme arzusu içerisinde olduğunu bilir.

Mutluluk 1950'li yıllardan sonra ekonomistler ve sosyal bilimcilerin araştırma konusuna dahil olmuştur.<sup>134</sup> Kişinin mutluluğunu psikolojik iyilik haliyle değil kendi potansiyelini gerçekleştirmesi olarak gören Antik Yunan felsefesi bu duruma "eudaimonia" adını vermiştir. Kendini kabullenme, özerklik sahibi olma, uyum sağlama, sosyal ilişkilerinde olumlu olma durumu Ryff' in 'psikolojik iyi olma' tanımı ile kavramsallaştırılmıştır.<sup>135</sup> Tarihsel olarak ilerledikçe mutluluğa bakışlar da değişmektedir denilebilir. Aydınlanma öncesinde tek bir temel eğilim üzerinden değerlendirilen sistem içerisinde ve felsefenin konu sınırı içinde olan mutluluk olgusu

<sup>129</sup>Yüksel Eroğlu vd., "Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlamlık, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi", *Sakarya University Journal of Education* 2015, 5, 3, ss. 142-150.

<sup>130</sup>Bulut ve Dilmaç, age., s.355.

<sup>131</sup>Simla Güzel, "Gelir Eşitsizliği, Refah ve Mutluluk", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, 6, 3, s.389-394.

<sup>132</sup>Eroğlu vd. a.g.e., s.142-150.

<sup>133</sup>Hayri Akyüz vd., "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri, Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Aralık, 2017, 3, s.253-262.

<sup>134</sup>Öznur Akgiş, "Bir refah göstergesi olarak Türkiye'de mutluluğun mekânsal dağılışı", *Türk Coğrafya Dergisi*, 2015, 65, s.69-76.

<sup>135</sup>Aynur Gülcan ve Pervin Nedim Bal, "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Asya Öğretim Dergisi*, 2014, 2, 1, s.41-52.

modern dönemde bilimlerin dallara ayrıştırılması sonucunda psikolojinin en dikkat çekici konularından biri olmuştur.<sup>136</sup> 19. yüzyılda mutluluğun yaşamın tek ve nihai amacı olduğu kabul edilmiştir. Buradan hareketle faydacılığın da ön plana çıkması ile mutluluğun insan yaşamına katkısı olduğu ve elde edilmek istenilecek bir olgu olması gerektiği düşüncesi kabul edilmeye başlanmıştır.<sup>137</sup> Psikoloji bilimi açısından duyuşsal olarak mutluluk, olumlu olumsuz durumları yaşama sürekliliği ile ilgiliyken, bilişsel olarak yaşam değerlendirmeleri ile alakalıdır. Aynı zamanda bilişsel olarak hayatın değerlendirilmesi kişilerin olumlu duygu öğrenmelerinin kognitif yorumlama ve duyguların olumlu olumsuz olarak verilmesi öznel mutluluğun da kendisi sayılmaktadır.<sup>138</sup>

Kişinin duygusal refah konusu yeniçağda araştırılmasına rağmen mutluluk konusu eskiye dayanır. Mutluluk kavramı Antik Yunan'da insanın akli ile bağlantılı olarak hayatına yansıdığı düşünölmekteydi. Daha çok erdem kavramı ile karşımıza çıkan filozofların fikirleri zıt kutuplarda olabilmekteydi. Mutluluğun gerçekliği tanıyarak yanılısamalardan kurtulmak olduğu aktarılırken diğere bir taraftan da çağdaş yaşamın yalnızlığının kişinin mutluluğunu bastırma ve var olan mutluluk kalıntılarını da silme üzerinde etki ettiği varsayılmaktadır. Şimdilerde ise mutluluğun insanlar üzerindeki etkisinin var olduğu bilimsel çalışmalar neticesinde anlaşılmaktadır.<sup>139</sup>

Daha önceki araştırmalarda hastalık merkezli olduğu düşünölen depresyon, stres ve diğere rahatsızlıkların tedavisi için yöntem geliştirilmesine yarayan psikoloji bilimi, yakın zamanlarda pozitif olguları ve mutluluk gibi kavramları ortaya attığı söylenebilir.

Platon, Aristoteles ve daha birçok filozof tarafından konu alınmış ve Grek felsefesinden başlayarak modern döneme kadar uzanmış bir konu olan mutluluk aynı zamanda farklı görüşlerle tartışma konusu da olmuştur. Genel anlamda mutluluğun kişinin olumlu ruh hali içerisinde olmasıdır denebilir. Tarih boyunca hem bilim insanları hem de filozoflar tanımsal olarak mutluluk kavramını sıkça ele almış olup bu konu ile ilgili farklı görüşler bildirdiği görölmüştür. Bu tanımsal görüşlerden biri de Aristoteles'e aittir. Mutluluğun; insanın mükemmele en yakın şekilde davranma faaliyeti olduğunu söyleyen Aristo'ya göre mutluluk aynı zamanda insan

<sup>136</sup>Fatma Balcı Arvas, "Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 2017, 6, 4, s. 109-128.

<sup>137</sup> Ruut Veenhoven, 17. is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a Better Society does not Make People any Happier, [https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2\\_17](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2_17) (Erişim Tarihi: 16.06.2019)

<sup>138</sup>Alex C. Michalos, "Subjective well-being", *Springer Publisher*, 2014, [https://www.researchgate.net/publication/263919613\\_Subjective\\_well-being](https://www.researchgate.net/publication/263919613_Subjective_well-being)(Erişim Tarihi:18.05.2019)

<sup>139</sup>David G. Myers and Ed Diener, "Who Is Happy?", *Psychological Science*,1995, 6, 1, s.10-19,

yaşamının da ereği olduğu söylenebilir. İnsanın her zaman tercih ettiği ve ulaşmak istediği şeyin mutluluk olduğunu söyleyen İslam filozofu Farabi' ye göre de mutluluk herkes için bir amaçtır denilebilir. Ahlakın insan nefsinin arındırarak saflaştırıp temizlediğini söyleyen İbn-i Sina'nın ise mutluluğu; iyi eylem, tasavvuf ve iyilik bilgisi ile ilgili bir olgu olarak tanımladığı görülmüştür.

Diener (1984) ve benzeri psikologların yaptığı çalışmaların kaynaklık ettiği, öznel iyi oluş çağlar boyunca ele alınmış olsa da son çeyrek yüzyılda bu konuya diğer dönemlere göre daha yoğun bir biçimde ele alınarak üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Öznel iyi oluşun operasyonel tanımı; kişide düşük düzeydeyse olumsuz, yüksek düzeydeyse olumlu etkisi olan ve yaşamdan yüksek oranda memnun olmak şeklindedir. Böyle bir açıklamadan sonra mutluluk ile öznel iyi oluş birbirleri yerine de kullanılmaktadır. Yani kişisel olarak iyi olan kişi mutlu olan kişidir.<sup>140</sup> Bu ifadeye çelişik olarak Başka bir görüş açısından değerlendirildiğinde ise; mutluluğun sadece psikolojik olarak iyi olmaya bağlı olmadığı ortaya atılmaktadır.<sup>141</sup> Kişilerin hayat kalitesinin yorumlanması ile sonuçlanan öznel iyi olma ve mutluluk tanımlarının ortak olduğu ve literatürde birbirleri yerine de kullanılabilceği düşünülmekte ve bazı çalışmalarda da birbirleri yerine kullanıldığı söylenebilir.

Kişinin yaşamını kendi değer yargılarına göre anlamlı, huzurlu olarak algılaması mutluluğun en kapsamlı açıklamalarından biridir. Bu açıklamadan hareketle kişinin mutlu olması hatta bunun için yaşaması hayatındaki temel amaçlardan biridir.<sup>142</sup> İnsan sağlığını korumak için mutluluk son derece önemlidir. Mutluluk duygusu iyi bir yaşam beklentisinde olan bireye hayattan doyum sağlaması adına katkı sağlamaktadır.<sup>143</sup>

Öznel iyi oluşu, mutluluk ile geniş çapta bağlantılı gören ve bu kavramları daha çok hedonik (faydacı) olarak değerlendiren görüşler de vardır. Faydacı etiğe göre; kişilerin mutluluğu birlikte yaşamak durumunda olduğu diğer insanların sayesinde elde edebileceğini savunur.<sup>144</sup> Öznel refah kavramının araştırma ve teorik kısımlarının birleştirilmeye uygun olduğu düşünülmektedir. Teorik varsayımlar deneysel ve detaylı olarak test edilmeye devam edilirse çoklu ölçütlerin

---

<sup>140</sup>Luo Lu vd., "Cultural values and happiness: an east-west dialogue", *The journal of social psychology*, 2001, 141, 4, s.477- 493.

<sup>141</sup>Edward Deci and Richard M. Ryan, "Hedonia, eudaimonia ve refah: giriş", *Mutluluk Çalışmaları Dergisi*, Ocak 2008, 9, 1, s.1-11.

<sup>142</sup>Güzel, a.g.e., s.389-394.

<sup>143</sup>Ahmet Akın ve Seydi Ahmet Satıcı, "Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2011, 21, ss.65-77, s.66.

<sup>144</sup>Bahtinur Mönü, "Modern Dünyada Mutluluk: John Stuart Mill'in Faydacı Etiği", *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 19, 1, ss. 23-30, s.24.



kullanılmasıyla öznel iyi oluşun sebepleri belirlenebileceği düşünülmektedir.<sup>145</sup> Kişinin yaşantısının düzenli oluşuyla meydana gelen psikolojik refah seviyesi Ryan ve Deci (2001) göre sadece mutluluk kavramı ile açıklanabilir.<sup>146</sup>

Bazı modern devletlerin önemli görüşlerinden biri de kişilerin refah seviyelerini iyileştirerek mutlu edebilmenin mümkün olduğu düşüncesidir. Böyle bir hipotez mutluluğun bireysel farklılıklarla alakalı değil de değişmez bir özellik olduğu görüşüne ters düşmektedir. Kişisel mutluluktan bahseden görüş, mutluluğun deneyimsellikten önce var olduğu ve hatta doğuştan mizaç olarak var olan bir karakter özelliği olarak görmektedir. Mutluluğu kişisellikten çıkarıp toplumun etki ettiği bir özellik olarak gören görüşe göre ise mutluluk; kişilerin topluluk içindeki değer yargıları, inanışları gibi faktörlere bağlı olarak var olduğu görüşündedir. Geniş çaplı çalışmalarda ele alınan mutluluğun kişisel bir özellik olduğu teorisi üç madde ile sonuçlanmıştır. Birinci, uzun vadede mutlak ve göreceli olmayan mutluluk kısa vadede oldukça karardır. İkinci olarak; maddi imkan ve sıkıntı mutluluğu etkilemektedir. Üçüncü olarak ise; mutluluk tamamen kalıcı değildir. Az olmakla birlikte genetik etkisi, psikolojik unsurların belli bir kısmını açıklamaktadır.<sup>147</sup>

Artık kitaplarda fazlaca yer bulan mutluluk aynı zamanda; yükseköğretimde ayrı bir bölüm adı olmuş, mutluluk enstitüleri kurulmuş, atölye, sınıf ve sosyal çalışma grupları oluşturulmuş geniş kapsamlı bir kavram halini almıştır.<sup>148</sup> Mutluluk kavramının artık bir hak olduğu görüşünün küresel anlamda yaygınlaşmasıyla, uluslararası mutluluk anketleri ve ölçekleri geliştirilip yayınlanmıştır.<sup>149</sup> Üzüntülü hissetmek ya da mutlu olmak nedensellik içerir. Bu kavramlar birer haldir, bir gayret ya da eylem değildir. Mutlu kişi nasıl kendi mutluluğuyla ilgili bir şey yapmazsa üzüntülü için de aynısı geçerlidir.<sup>150</sup>

---

<sup>145</sup>Gregory J. Feist vd., "Integrating Top-down and bottom-up Structural models of subjective well-being: A Longitudinal Investigation", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 68, 1, s.138-150.

<sup>146</sup>Ahmet Gönener vd., "Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi", *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2017, 4, 1, s.44-55.

<sup>147</sup>Veenhoven, a.g.e., [https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2\\_17](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2_17) (Erişim Tarihi: 16.05.2019)

<sup>148</sup>Elizabeth Farrelly, *Mutluluğun Sakıncaları*, Çev. Erdem Gokyaran, Yapı Kredi Kultur Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2015, s.19.

<sup>149</sup>Sara Ahmed, *Mutluluk Vaadi*, Çev. Deniz Mayadağ, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 19.

<sup>150</sup>Jose Ortega Y Gasset, *Sevgi Üstüne*, Çev. Yurdanur Salman, Yapı Kredi Yayınları, Beyoğlu, 1995, s.10-115.

### 2.3.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Birey akıl ve bedeniyle spesifik bir yapıya sahip olan insan için sadece duyuşsal ve maddesel anlamda matematiksel doğrulardan bahsedilmesinin güç olduğu söylenebilir. Mutluluk kavramının da öznel bir niteliği olduğu varsayıldığında, doğrudan ve net bir şekilde ölçümlenmesinin zor olduğu düşünölmektedir. Dolayısıyla insan refahının, dolaylı olarak mutluluk olgusunun ve ona etki eden unsurların araştırılmasıyla ile tespit edilebileceği düşünölmektedir.

Literatür taraması yapıldığında mutluluğun çok sayıda çalışmaya konu olduğu ve ilk olarak da Easterlin tarafından 1974 yılında çalışılmış olduğu görölmüştür. Değişkenlerden fazlaca etkilendiği düşünölen mutluluğun kendisini etkileyen unsurlarının; aile, sağlık, işteki durum, özgürlük, ahlaki değerler, sosyal ilişkiler, güvenlik ve daha birçok unsur olduğu söylenebilir.

Basit bir kavram olmayan mutluluğun karmaşık ve izafi olması, kişisel düşünce, duygu, inanç, sosyal ilişkiler, ruh, yoksunluk, refah seviyesi, erdemlilik gibi faktörlerle doğrudan ilişkili olmasındandır.<sup>151</sup> Benzer sonuçlar Türkiye İstatistik Kurumu, 2004 yılı Yaşam Memnuniyeti Araştırmasının neticesinde de ortaya konmuştur. Bu araştırmada bireysel mutluluğa kaynaklık eden unsurlar analiz edilmiş ve bu kaynaklar; para, sağlık, sevgi, iş, güç ve başarı gibi değerleri temsil eden altı nominal değişken tespit etmiştir.<sup>152</sup> Bu sonuca göre bakıldığında mutluluğun; kişinin karakteristik özelliklerinin yanı sıra yaşam koşullarından da etkilendiği söylenebilir. Bu yorumu destekleyen bir çalışmada da kendini tanıyan, kabiliyetlerinin farkında olan, kendini seven ve olumlu düşünölen kişinin bireysel mutluluğu oluşturan tüm unsurlara sahip olduğu söylenmiş ve bu varsayım aynı konuda yapılan birçok çalışmanın sonucunu da desteklemiştir.<sup>153</sup>

Kişi günlük hayatını kolaylaştıracak ihtiyaçlarını karşılayabildiğinde iyi oluş düzeyi de yükselmektedir. Buradan yola çıkarak kişisel amaçları devam ettirme ve bunlara ulaşma açısından mutluluk önemli bir etkidir. Kişinin kendisini keşfetmesinin ve anlamasının mutluluğunu azalttığını varsayan Etkinlik kuramına göre, bireyin sürekli mutluluğu düşünörek tahrip olmaktadır. Mutluluk üzerinde düşünömetense, bireyin kendisi için mühim olan başka etkinlikler yapması mutluluğu otomatik olarak kendiliğinden getireceği düşünölmektedir.

<sup>151</sup>Pascal Bruckner, *Ömür Boyu Esenlik*, Çev. Birsal Uzma, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2012, s.11.

<sup>152</sup>Sibel Selim, "Türkiye'de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 3, 2008, s.345-358, s.349.

<sup>153</sup>Akyüz vd., a.g.e., s.254.

Kişilerin maddi gelir düzeyleri, ihtiyaçların yeteri kadar karşılanması, sağlıklı olmaları ve refah içinde olmaları mutluluklarını pozitif yönde etkilemektedir.<sup>154</sup> Diener' in çalışması da bunu desteklemektedir. Diener'e göre yükselen gelir durumunun öznel iyi oluşa az da olsa etkisinin olması söz konusudur.<sup>155</sup> Yaşam kalitesini doğrudan etkileyen en temel unsurlardan birinin mutluluk olgusu olduğu söylenebilir.

Esas mutluluk en üst amaç, en üst iyi ve en çok yetkinliktir. Maddi koşullarda ve gelir konusundaki ilerlemeler İslam filozoflarınca kişilerin mutluluğu için belirleyici olmamaktadır. Mantıksal açıdan bakıldığında yalnızca acının ve kederin yokluğu mutluluğu getirmemektedir. Bireyi yaşamla birbirine bağlayan duygulardan olan acı yok olduğunda bireyin hayatta bağı kopmakta ve ruhsal problemlere kapı açmaktadır. Yani acının var oluşu bireyin hayatta ve yaşıyor oluşunun parçasıdır. Bireyin amacı mutluluğa ulaşmak ise mutluluğu bulduğunda anlamsızlaşmayacak, devamlı hale getirecek bu mutluluğa ulaşma yollarını ve metodunu oluşturacağı düşünülmektedir.

Mutlu bireylerin güçlü ilişkilere sahip olduğunu söyleyen Myers ve Diener' e göre mutlu kişilerin belli başlı özellikleri vardır.<sup>156</sup> Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında kişilerin olumlu olumsuz duygularındaki değişimi anlama açısından yapılan araştırmada, olumsuz duygulara sahip kişilere edilen müdahale sonucunda çoğu kişide mutluluğu sürdürme ya da olumsuz olaylardan sonra mutluluğa geri dönebilme yeteneği kazandırıldığı görülmüştür.<sup>157</sup>

Wilson sonrası mutluluğa dair araştırmalar 30 yıl içinde oldukça gelişmiştir. Alan yazıları kişisel iyi olma halini etkileyen faktörlerden ziyade mutluluk için gerekli olan alt sebeplere yoğunlaşmaya çalışmıştır. Öznel iyi olma ile alakalı önerilen dört yön vardır: Bu soruların açıklık getirilmesi gereken ilginç noktalar olduğu düşünülmektedir. Mutluluğa etki eden unsurların değişik yöntem bilimleri ile ele alınmalıdır. Evlilik ve maddi durumun sezgisel olarak kişilerde daha da önceliği olsa da bu durum bilimsel bir netlik değildir. Bireylerin karakter özellikleri ile dışsal yaşantısı arasındaki ilişki araştırmacıların ele alması gereken başka bir konudur. Buradan hareketle sonuçlardan elde edilen verilere göre öznel iyi oluş üzerinde

<sup>154</sup>Olca Servet, "Mutluluğun Türkiye'deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi", *Akdeniz İktisadi İdari Birimler Fakültesi Dergisi*, 2017, 35, s.16-42, s.17

<sup>155</sup>Ayşin Aydınay Satan, "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi", *Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2014, 3, 7, ss.57-74, s.59.

<sup>156</sup>DeNeve and Copper, a.g.e., p.197-229.

<sup>157</sup>Ed Diener ve Carol Diener, "Most People are Happy", *American Psychological Society*, 1996, 7, 3, pp.181-185, p.182.

kişilik yapısının etkisinin oldukça az olduğu görülmüş olsa da bu durumun katılımcıların kendi karakteri ile alakalı olma olasılığı da vardır. 3.kişilerin uyum konusunun üzerinde durmalıdırlar. Olumlu olumsuz her koşulda adaptasyonun yadsınamaz sıklığı etkisi önemli olup bu evreler yeteri kadar bilinmemektedir. Bireyin uyumunu, başa çıkma mekanizması ve hedef değişikliği değişkenleri arasındaki bağıntıyı konu eden çalışmalar, öznel iyi oluş evreleri konusunda oldukça aydınlatıcı olacaktır. 4. yeni teoriler ortaya atarak öznel iyi oluşla ilgili öğelerin birden çok unsurla olan ilişkisi ile ilgili akıl yürütülmedir.<sup>158</sup> İlhan ve Özbay tarafından 2010 yılında yaptığı çalışmada mutluluk ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonuç olarak dışsal hedeflerin iyi oluşu negatif içsel hedeflerin iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini tespit etmiştir.<sup>159</sup>

Stresli yaşantılara tahammül gücü yüksek olan bireylerin öznel iyi oluşunun daha yüksek olduğu ve problem çözme yeteneklerinin fazla olduğu gözlenmiştir. Kişinin mutluluk ve iyi oluş düzeyini artıracak durumun stresli ve yaşantısal zorluklarla başa çıkabilme ve atlatma yeteneği olarak görülmektedir.<sup>160</sup> Hayatından memnun olan, ihtiyaçları karşılanan ve kendi fikirlerini ifade edebilen bireylerin mutluluk seviyesi yükselmektedir.<sup>161</sup>

Yapılan bir diğer araştırmada insandaki dört içsel özelliğin mutluluk seviyesini belli ettiği söylenir. Bunlar; ilk olarak dışlanma, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik kendileri gibi mutlu olan insanların varlığıdır. Kişiler mutlu olduklarını, mutlu insanların daha zeki, önyargılardan uzak olan, daha anlaşılabilir ve daha iyi insanlar olarak tanımlayarak inandırıcı olmayan özellikler göstermektedir.

Farklı ülkelerden birçok katılımcı ile yapılan araştırmada Lun ve Bond, maneviyatın yaşam doyumu ve dindarlığın pozitif ilişkili olduğunu dolayısıyla dindarlığın, iyi oluşun mutluluk için pozitif yönde belirleyici olduğu sonucuna varmıştır. Buna paralel olarak on dört batı ülkesi ve birleşmiş milletlerde yapılan araştırmalarda; dini yaşayışa ve ibadet yapma sıklığına bağlı olarak kişinin yaşam memnuniyetinin ve mutluluk seviyesinin değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak, ibadet ve dini yaşayışın mutluluğu artırdığı sonucuna varılmıştır.<sup>162</sup>

<sup>158</sup>Ed Diener, "Subjective well-being: Three decades of progress", *Psychological bulletin*,1999, 125, 2, p.276-302.

<sup>159</sup>Bulut ve Dilmaç, a.g.e., s.320-360.

<sup>160</sup>Özgür Salih Kaya ve Eyüp Demir, "Kendini Toparlama Gücü Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü", *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2017, 33, s.18-33.

<sup>161</sup>Gönener vd., a.g.e., s.44-55.

<sup>162</sup>Myer and Diener, a.g.e., s.10-19.

Easterlin Paradoxu bakış açısı mutluluğu, kişisel çıkarlar şeklinde değerlendirmektedir. Mutluluğu belirlerken hem maddesel hem de maddesel olmayan faktörler değerlendirmeye alınmış ve neticede belli bir maddi seviyenin üstüne çıkan kişilerde gelirin de mutluluğu artırıcı bir etkisinin olmadığı aksine düşürmeye başladığı saptanmıştır. Benzer sonuçlara ulaşılan sosyal çalışmaların mutluluk ve sosyal gelişme üzerinde etkili olup olmadığını araştıran Timofeyev ve Timofeyeva'ya göre mutluluk sosyal politikalar ve zenginlikten etkilenmemektedir. Mutluluğun toplumsal alanda azalması durumunun da, toplumsal şiddeti ve suç oranını yükselttiği, aşırı yoksulluğun ve gelirin azlığının da mutsuzluğa neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.<sup>163</sup>

Bireylerin beden sağlığı ve öznel yaşam ile mutluluğu sınırlandırılmamalıdır. Aksine kişinin mutluluğu tüm hayatından memnun olup olmadığı ile anlaşılmaktadır. Mutluluk beklentisi olan bir toplumda içten mutsuz olan kişilerde, mutlu bir toplumda yaşayan kişilere göre daha fazla bir soyutlanma görülebilir. Öznel olarak mutlu olmaktan ziyade daha toplumsal olgulara yönelen yeni materyalizm; kişilerin mutluluğunu sağlık ve maddi durum odaklı değil, zaman değerlendirme, sosyal çevrenin genişliği gibi unsurlara yönlendirmektedir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada kişilerin genel yaşam doyumu veya mutlulukları arasından neredeyse hiç bir farklılık olmamasına karşın farklı değerlerin mutluluk ile ilişkisine bakıldığında oldukça belirgin bir farklar dikkat çekmektedir.<sup>164</sup>

Toplumların mutluluk kaynaklarının neler olduğunun tespit edilmesi, mutluluk seviyesinin artırılması adına önemlidir. Bununla birlikte kişisel mutluluk da birçok unsurdan etkilenmektedir. Bunları; sağlık, aile, sosyal çevre, gelir düzeyi, hangi şartlar içine doğduğu, genetik faktörler şeklinde sıralanabilir.

Headey ve Wearing (1989) 'in görüşlerince mutlu olma düzeyini etkileyen şeyin kişilik yapısı olduğu belirtilmektedir. Bir takım araştırmalar incelendiğinde Çinlilerin toplumsal bütünleşme başkalarını da düşünebilme gibi durumların İngilizler için aynı derecede önem arz etmediği ve bunun da mutluluk düzeyini etkilediği fark edilmiştir. Bu bağlamda bakıldığında iyi olma yani mutluluk için tek yönlü bir yaklaşımın doğru olmayacağının genel bir kanı olduğu söylenebilir. Kişilerin mutluluktan anladığı ile genelde toplumsal olarak beklenen mutluluk değerleri paralellik göstermektedir ve birbirlerinden bağımsız olmamaktadır. Yaşanılan toplum

---

<sup>163</sup>Güzel, a.g.e., s.389-394.

<sup>164</sup>Ronald Inglehard, "Culture In Advanced Industrial Society", *Princeton University Press*, New Jersey, 1990, p: 30-239-218-219-245,

bireysellikten ziyade toplumcu bir bakış açısına sahipse birliktelik duygusu, mücadelecilik olma, bağlanma, ilişkisel davranma gibi unsurlarını subjektif değerleri ön plana alan toplumlarda ise kişisel hazlar, başarılar gibi unsurlar mutluluğa pozitif yönde etki etmekte olduğu şeklinde kabul görmüştür.<sup>165</sup>

Mutluluk ve bilişsel esneklik üzerinde etkili olan değişkenler araştırmacılar tarafından belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan birçok çalışmada da; iyimserlik, yaşamda anlam arayışı, stres, algılanan sosyal destek, kişilik özellikleri ve daha birçok faktörün mutluluk üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Buradan yola çıkarak mutluluğun kişisel ya da toplumsal birçok değişkenden etkilenen bir olgu olduğu söylenebilir. Buna paralel olarak, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda bilişsel esnekliğin artmasıyla mutluluk düzeyi de artmaktadır. Benzer olarak Aydınay- Satan' ın 2014 yılında yaptıkları çalışma sonucunda, öznel iyi oluşun bilişsel esneklik düzeyinden etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Farklı çözüm yollarının farkında olma sıkıntılı durumlarla başa çıkabilme gücüne sahip olma bilişsel esneklik olarak tarif edilecek olunursa, ihtiyaç karşılamak anlamında bakıldığında benzer nitelik taşıdığı için, bilişsel olarak esnek olan kişilerin daha mutlu olduğu söylenebilir. İnsanın psikolojik ihtiyaçlarını ve hayata bakışını etkileyen mutluluk duygusu, bahsedilen psikolojik ihtiyaçlar giderilmediğinde, mutsuz hissetmekte, giderildiğinde ise mutlu hissetmektedir.

### 2.3.3.Genç Yetişkinliğin Mutluluk ile İlişkisi

İnsan hayatında merak edilen konulardan olan mutluluk ve mutluluğu etkileyen unsurların ele alındığı araştırmada ele alınmış ve mutluluğu en fazla etkileyen olgulardan birinin iyimserlik olduğu belirlenmiştir. Genç yetişkin bireylerin katılımcı olduğu bu çalışmada iyimser olan kişilerin mutlu olduğu yorumu yapılabilir. Araştırma verilerinin sonuçlarına göre; mutluluk puanı ve iyimserlik puanları arasında anlamlılık ilişkisi olduğu saptanmıştır.<sup>166</sup>

Bazı araştırmalar neticesinde cinsiyetin mutluluk kavramı üzerinde etkisinin olmayacağı neticesine varılmış olsa da, 26-45 yaş arasındaki katılımcılar arasında gerçekleştirilen çalışmada tam aksine bir sonuç elde edilmiştir. Bu sonuç; öznel iyi

---

<sup>165</sup>Yalçın Özdemir ve Nermin Koruklu, "Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Yüzüncü Yıl Üniversitesi, *Eğitim Fakültesi Dergisi*, Aralık 2011, 8, 1, s.190-210.

<sup>166</sup>Aynur Gülcan, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

oluş ile birlikte anılmış olan mutluluk istatistiklerinin puan ortalaması kadınlarda erkeklerden daha az olduğu şeklindedir.<sup>167</sup>

Çalışma verilerine bakılarak, Genç yetişkinlerde mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Toplumsal birçok etkiye açık olan mutluluk cinsiyet rollerine göre değişmekte olduğu da söylenebilir.

### 2.3.4 Mutluluk ile İlgili Yaklaşımlar

Kuramsal araştırma ve kaynaklara bakıldığında mutluluk kavramı iki temel görüş ile açıklanır. Birincisi Hazcılık ikincisi ise mutçuluktur. Birinci yaklaşım olan hazcılık; mutluluk için olumlu olumsuz tüm yaşam olaylarını değerlendirirken, kişinin kendi iyi oluşunu ele alır. Bu tanımdan hareketle hedonistik görüşün, mutluluğun bireyin yaşantısının tüm alanları ile alakalı olan fiziksel yöne de sahip olduğunu söylemektedir.<sup>168</sup> Tanım itibariyle bakıldığında Oxford sözlüğünde refah iki şekilde tanımlanmıştır. Birinci olarak toplumsal manada; mutluluk, bolluk, sağlık ve iyi oluş ve ikinci olarak ise devletten maddi destek olarak tanımlandığı görülmektedir.<sup>169</sup>

Mutlulukla alakalı oldukça fazla öneri, yaklaşım, yol gösterme yöntemi vardır. İnsan bu kadar çok görüş içerisinde yine de mutluluğu yakalama konusunda tutarsızlık yaşamaktadır. Bunun nedeni ise mutluluğun kişisel olup, tam anlamıyla da bilinemeyen bir yapısının olmasıdır.<sup>170</sup> İyi olma yani mutluluk için tek yönlü bir yaklaşımın doğru olmayacağı genel kanıdır. Kişilerin mutluluktan anladığı ile genelde toplumsal olarak beklenen mutluluk değerleri paralellik göstermektedir ve birbirlerinden bağımsız olmamaktadır. Yaşanılan toplum bireysellikten ziyade toplumcu bir bakış açısına sahipse birliktelik duygusu, mücadeleci olma, bağlanma, ilişkisel davranma gibi unsurlarını subjektif değerleri ön plana alan toplumlarda ise kişisel hazlar, başarılar gibi unsurlar mutluluğa pozitif yönde etki etmekte olduğu şeklinde kabul görmüştür. Alan araştırmalarına bakıldığında mutluluk diğer adı ile iyiolma kavramının hedonik ve eudaimonik olarak ayrı başlıkta incelenmekte olduğu, bunun ise daha anlaşılır hale getireceği fikri oluşmuştur.<sup>171</sup>

Kişiler mutlu oldukları zamanlarda yaşamı, etrafında mutluluk düzeyleri daha az olan kişilerden daha farklı değerlendirmektedirler. Bu yaklaşım, kişilerin fiziksel koşullarını mutluluk düzeylerini nasıl etkilediği konusunda fikir elde etmemizi

<sup>167</sup>Mahmut Kurnaz, İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim-Mutluluk İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2015, s.103 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

<sup>168</sup>Servet, a.g.e., s.16-42.

<sup>169</sup>Güzel, a.g.e., s.389-394.

<sup>170</sup>Bruckner, a.g.e., s.11.

<sup>171</sup>Koruklu ve Özdemir, a.g.e., s.190-210.

sağlamaktadır. Optimal şartlarda insanların yoğun bir terapi süreci geçirerek ve yeterli çabayı göstererek mutlu olabileceği görülmektedir. İnsanın olumlu değişimine karşı önündeki en büyük engelin de faydacı bir yaklaşım ve optimal şartlar olduğu düşünülmektedir. Özet olarak, kişilerin hayata karşı hedonist oluşu mutluluk önündeki büyük bir engellerden biridir.<sup>172</sup>

Mutluluk kavramını hem niceliksel hem de niteliksel olarak ele almasıyla Faydacı etik doğalcı ve bireyci bir anlayıştır denebilir.<sup>173</sup> Mill, görüşlerinde olgusal yaklaşımda bulunmuş bilimsel sonuçlara ulaşmak adına psikoloji ve mantığa dayanarak açıklamalar yapmıştır. Kişisel yaşantıların iyileştirilmesi için bilgi ve doğal metodların faal olarak kullanılması gerektiğini düşünmesi bu yaklaşımların gelişmesine imkan vermiştir.<sup>174</sup> Mutluluğun kişisel değil çoğunlukla ilgili olduğunu savunan Hume'a göre, bir kişiye mutluluk veren şeyin tüm inanlığa mutluluk veren bir düşünce olması gerektiğini yani duygudaşığa uygun olması gerektiğinin söylemiştir. Bireysel mutluluğun azami sayıda insanın azami mutluluğuna bağlayan Bentham, haz ve acının benzer kavramlar olduğunu her ikisinin de eşit miktarda ayrılmaz kavramlar olduğunu söylemiştir. Faydacı görüşe sahip Mill'in yaklaşımına bakıldığında tümevarımsal bir yol izlendiği görülebilir. Kişiden topluluğa, azdan çoğa doğru yöneliş ile kişisel haz ve mutlulukların elde edileceğine inandığı yorumu yapılabilir.<sup>175</sup>

Modern dönemde insan merkezli bir yaklaşım olan pragmatik görüş kişinin mutluluğuna yönelmekle birlikte, Mill'in toplumsal mutluluğu ön plana çıkaran görüşü de herkesle geçerli mutluluğun olup olmayacağı konusunu da tartışmaya açmıştır.) Kolektivist bakış açısı içinde olan toplumlarda yetişen kişi ile bireyci bakış açısına sahip toplumların mutluluk anlayışları birbirlerinden farklıdır. Mutluluğu kişisel başarısı olarak görmek de bahsedilen toplumlardan bireyci toplum yapısına ait bir tutumdur. Toplumcu bir yapıya sahip büyüyen kişide ise bir bütünün parçası olma, uyum içinde yaşama, bağımlı oysal ilişkiler geliştirme mutluluğu oluşturmaktadır.<sup>176</sup>

Çağlar boyu sürekli ele alınmış olan mutluluk özellikle yakın çağdan günümüze kadar da somut olarak ele alınmaktadır. Eski çağlarda mutluluk; dini, mitolojik, tasavvufi ve felsefi çerçevede yorumlanmıştır. Felsefenin mutluluğa yaklaşımı ahlak kavramlarıyla ilişkilendirilerek açıklanmıştır. En yüksek iyinin

<sup>172</sup>C.R. Snyder and Shane J. Lopez, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, Second Edition, New York, 2009, p.186-188.

<sup>173</sup> Ahmet Cevizci, "*Etîğe Giriş*", Paradigma yayınları, İstanbul, 2012, s.190-192.

<sup>174</sup> Frank Thilly, "*Çağdaş Felsefe*", Çev. İbrahim Şener, İzdüşüm Yayınları, İstanbul, 2007, s.364.

<sup>175</sup>Möngü, a.g.e., s.23-30.

<sup>176</sup>Akın ve Satıcı, a.g.e., s.21.



gerçekleştirilmesi Kant'a göre mutluluğu ahlakla birlikte ele alınması gereken bir olgudur.<sup>177</sup> Epikuros da mutluluğu hazcılığa dayandırmıştır. Hazlar arasında geçici ve kalıcı olarak ayırım yapmıştır. Bunlar içinde kişinin, kalıcı ve devamlı olan hazlara yönelmesi gerektiğini, fiziksel hazların ise bitimli olduğunu hiçbir zaman gerçek mutlulukla sonuçlanmayacağını savunmuştur. Kalp gözü kavramı ile doğru bilginin yalnızca duyular ve akılla kavramanın yetersiz olduğunu söyleyen Gazali'ye göre ise mutluluk için, kişinin ahlakını geliştiren iyiliklerle uğraşması, çirkinlikten uzak durması, cehaletten uzaklaşıp ilmi sevmesi, bilgisizlikten kaçarak mutluluğu yakalaması mümkündür.<sup>178</sup>

Farklı mutluluk tanımlarına bakıldığında bunlardan; evdemonik yaklaşıma göre bireyin kendi gerçekleştirme aracılığıyla kişinin kendi yapabileceklerine ulaşıyor olma seviyesi iken, hedonik yaklaşıma göre ise; iyi olma hali çerçevesinde ele alınıp, kişinin acıdan uzaklaşıp hazza yaklaşması ve mutluluğu odaklı olarak iyi olma halinin yakalamasıdır. Hümanist psikolojinin yalnızca mutluluk konusuyla değil aynı zamanda psikolojinin hastalık bilimi olmaktan çıkması ve pozitif ruh hallerini de savunmalı ve bağışlama, optimistlik, gönül borcu vb. gibi sujelere de ilgi gösteren bir psikolojik akım olmuştur. İbni Sina'nın "Ölüm Korkusundan Kurtuluş" eserinin ışığında, ölümle alakalı psikolojik fikirlerinin mutluluk kavramıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir.<sup>179</sup>

Bunu destekler nitelikte ise günümüzde pozitif psikolojinin beslendiği hümanist psikoloji de mutluluk psikolojisi farklı görüşlerce tartışma konusu olmuştur. İnançların insanın mutluluğunu konu aldığı tüm dinlerce neredeyse ortaktır denebilir. Özellikle İslam dini açısından hem fizik hem metafizik konularda mutluluğun kişi hayatının içinde oldukça ön planda tutulduğu söylenebilir. İbn Sina' nın kurtuluş yolları önermesi ile modern psikolojideki "başça çıkma" yöntemi gibi bir yöntem uygulayarak insan mutluluğunu artırıcı öneriler sunduğu görülmektedir. Ona göre insanın yaşamak zorunda olduğu en yüksek korku ölümün korkusudur. İbn Sina bu korkunun çeşitli sebeplerine değindikten sonra bu nedenlerin ölümden korkmayı gerektirmeyeceğini de kanıtlamak için çalışmalar yapmıştır.<sup>180</sup>

<sup>177</sup>Ülker Öktem, "Kant Ahlakı", *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 2007, 18, s.11-22.

<sup>178</sup>Selim, a.g.e., s.345-358, s: 3.

<sup>179</sup>Arvas, a.g.e., s.109-128.

<sup>180</sup>Arvas, a.g.e., s.6

Mutluluk kavramının artık bir hak olduğu görüşünün küresel anlamda yaygınlaşmasıyla, uluslararası mutluluk anketleri ve ölçekleri geliştirilip yayınlanmıştır.<sup>181</sup>

Endüstrinin artışı ile materyalist yaklaşımın çoğalması ile kişilerde mutluluk düzeyinin arttığı şeklinde Inglehart (1990) tarafından ortaya atılan düşünce, mutluluk ile değerler arasındaki ilişkinin yaşam anlamıyla ilgili olduğunu göstermektedir. Batı anlayışına bakıldığında bireyselci mutluluk kişinin ihtiyaçlarının karşılanması ve bağımsızlık gibi benci bir anlayışla bağdaştırılmıştır.<sup>182</sup>

### 2.3.5. Mutluluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Daha önceki araştırmalarda yeterli bilimsel araca sahip olmamakla beraber, mutluluğun doğasıyla alakalı felsefi düşünüş gerçekleştirilirken, metodolojideki değişiklikler daha güvenilir bir çalışma alanı haline getirmiştir.

Yapılan çalışmada araştırmacıların mutluluğa bakış açısı sorusuna cevabı çoğunlukla kişinin sevdikleriyle birlikte olması şeklinde cevap alınmıştır.<sup>183</sup>

1967 yılında Wilson öznel iyi oluşla alakalı araştırma başlığı altında kapsamlı bir inceleme yapmış ve mutlu insanların evli, iyi maaşlı, iyimser, dine düşkün, kaygısız, dışadönük olduğu sonucuna varmıştır.<sup>184</sup> 1983 yılında yapılan mutluluk konulu bir araştırmada 'bunlardan hangileri öncelikli olarak ve kaçınıcı sırada aklınıza gelir gibi bir takip sorusuna post-materyalist kişilerin boş zaman değerlendirme, iyi geçinilen arkadaş grubu, faydalı aktivitelerden bahsetme ve birileri tarafından onure edilme seçeneklerinin seçilmesi büyük olasılık olarak görüldü.<sup>185</sup>

Mutlu olmak isteyen bireylerin birçoğunun iyimserlik ve şükran gibi faaliyetlerde sık bulunup olumlu sonuç almalarına rağmen olumlu sonuçlar veren bu faaliyetleri desteklemeyen yapılar ve kültürel kurallar yüzünden değer kaybedebileceğini göstermektedir.<sup>186</sup> Genç yetişkinlerde iyimser olma seviyelerinin belirleyicisi olduğu düşünülen mutluluk ve yaşam doyumu kavramları analiz

---

<sup>181</sup>Ahmed, a.g.e., s.19-50.

<sup>182</sup>Edward Deci and Richard M. Ryan, The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human needs and the determination of behavior", *Psychological Inquiry*, 2000, 11, p.227-268.

<sup>183</sup>Yadigar Aluş ve Suzan Selçukkaya, "Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri", *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 2015,1, 2, s.151-175

<sup>184</sup>Diener, a.g.e., s.276-302.

<sup>185</sup>Inglehard, a.g.e., p.30-239-218-219-245.

<sup>186</sup>Julia K. Boehm vd., "Anglo Amerikalılar ve Asyalı Amerikalılarda Mutluluk Artırıcı Stratejilerin Etkinliğini Karşılaştıran Uzun Süreli Bir Deneysel Çalışma", *Cogn Emot*, 2011, 25, 7, s.1263-1272.

edildiğinde, iyimser biri olmanın mutluluk üzerinde de yaşam doyumu üzerinde de anlamlı ve pozitif bir belirleyici olduğuna ulaşılmıştır.<sup>187</sup>

Eryılmaz ve Ercan tarafından 2011 yılında farklı yaş grupları ile yapılan çalışmanın sonucunda; ergenlerin ve yetişkinlerin mutluluk düzeyi, genç yetişkinler ile karşılaştırıldığında genç yetişkinler daha az mutlu çıkmıştır. Bu sonuçtan yola çıkarak Zorlayıcı gelişimsel görevlerin kişilerin mutluluğunu düşürdüğü yazarlar tarafından düşünülmektedir.<sup>188</sup>

Yapılan araştırmalara göre erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlardan az olduğu söylenebilir. Ancak Easterlin kadınların mutluluk düzeylerinin, yıllar geçtikçe erkeklere nazaran daha düşük düzeyde olduğu varsayımında bulunmaktadır. Yani gençlik dönemindeki erkeklerden daha mutlu olan kadınlar yıllar geçtikçe mutsuz olmaya başlamaktadır. Çalışma sonuçlarına göre aynı zamanda; mutluluk için iş sahibi olmayı tercih edenlerin cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. İş ve parayı mutluluk kaynağı olarak gören bireylerin aynı zamanda eğitim ve gelir gibi unsurlara göre de mutluluk düzeylerinde değişiklikler olduğu tespit edilmiştir.<sup>189</sup>

Mutluluk için çevresel faktörlerin oldukça önemli olduğu görüşünde olan Brereton vd. ve mutluluğu kişinin iyi hissetmesi, yaşantısından zevk alması şeklinde tanımlayan Layard, Kahneman farklı faktörlerin etkisi araştırılan çalışmalara örnek gösterilebilir. 2013 yılında Türkiye İstatistik Kurumu' nun yaptığı Yaşam Memnuniyeti Araştırması konulu çalışmada Türkiye' de nüfusun %41'inin mutsuz %59'nun ise mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Toplam nüfusun neredeyse yarısının mutsuz olduğu Türkiye'de en mutlu il Sinop iken, en mutsuz olan il Tunceli olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında ise, erkeklerin kadınlara göre daha mutsuz olduğu istatistiksel olarak belirlenmiştir. Sonuçlara göre; kadınların mutluluk hissi %61,9 iken, erkeklerde bu oran %56,1 olarak belirlenmiştir.<sup>190</sup>

Anketler, deneysel çalışmalar ve temsili örnekler de dahil edilerek elde edilen sonuçlar şu şekildedir. Bireyin psikolojik iyi oluşu erken dönem yaşam koşullarından oldukça fazla etkilenmektedir. Esnek ve yaratıcı düşünceye sahip olma, fiziksel sağlığı iyi olma, sosyal olma psikolojik iyi olma ile mutluluk doğrudan etkileşim

---

<sup>187</sup>Gülcan ve Bal, a.g.e., s.41-52.

<sup>188</sup> Merve Aydın, "Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi", *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2018, 6, 6, s.1023–1030.

<sup>189</sup>Selim, a.g.e., s.345-358.

<sup>190</sup>Akış, a.g.e., s.69-76.

halindedir. Psikolojik olarak bozukluğu olan ya da yüksek risk taşıyan kişilere müdahale etmek kısa süreli mutluluk getirebilir ancak uzun vadede evrensel bir yaklaşım olmayabilir. Dışsal durumlar mutluluk seviyesini etkileyebilir ancak daha büyük etkisi olan kişisel eylem ve tutumlardır. Motive edici olumlu tutumları geliştirmek öznel refahı artırmaktadır.<sup>191</sup>

Yapılan araştırmanın istatistiksel sonuçlarına göre; katılımcıların mutluluk düzeyleri ile aile geliri, kişisel gelir, boş zaman, yaş gibi değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkilerinin olmadığı görülmüştür.<sup>192</sup> Ram'ın 2009 yılında yaptığı çalışma neticesinde mutluluğu etkileyen oldukça önemli unsurlardan birinin gelir düzeyi olduğu görülmüştür.<sup>193</sup>

Ülkeler arasındaki mutluluk ortalamaları farklarının ele alındığı, mutluluğun ulusal bir karakter olduğu teorisinin birçok çalışmayla paralel bir sonuç verdiği görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları şu şekildedir. Birinci olarak; son yıllarda millet- mutluluk ilişkisi göreceli olarak kesin bir şekilde değişmiştir. İkinci olarak; Bir ulusun koşulları orada yaşayan insanların mutlulukları üzerinde açık bir etkisi vardır. Ülke şartları iyileştikçe vatandaşların mutluluk düzeyleri de yükselmektedir. Üçüncü olarak ise; İnsanların mutluluğu araması ve değişik fikirler ortaya atması ise mutluluğun değişmez bir özellik değildir.<sup>194</sup>

Yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet anlamında farklılıklar gösteren Cenkseven ve Akbaş'ın 2007 yılında yaptıkları çalışmada kızların erkeklerden daha mutlu oldukları tespit edilmişken, bazı çalışmalarda ise cinsiyet açısından mutluluğun fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.<sup>195</sup>

Öğrencilerin katılım sağladığı çalışmada yaşlar büyüdükçe mutlulukta düşüş olduğu tespit edilmiştir. Literatür çalışmalarına bakıldığında yaşı daha büyük olan kişilerin genç bireylere göre daha az mutlu olduğu söylenebilir. Gençlikten uzaklaştıkça koşulların, tecrübelerin artması ile bireylerin iyi oluşun artırdığı

---

<sup>191</sup> Felicia A Huppert, "Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences", **Applied Psychology: Health And Well-Being**, 2009,1, 2, s.137-164.

<sup>192</sup> Akyüz vd., a.g.e., s.253-262.

<sup>193</sup>Rati Ram, "Government spending and happiness of the population: additional evidence from large cross-country samples", **Public Choice**, 2009, 138, s.483-490.

<sup>194</sup>Ruut Veenhoven, "17. Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a Better Society does not Make People any Happier", [https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2\\_17](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2_17) (Erişim Tarihi: 16.05.1993)

<sup>195</sup>Fulya Cenkseven ve Turan Akbaş, "Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2007, 27, s.43-65.

görüşlerinin tam tersine azalttığını yaptıkları analizler sonucundan tespit etmişlerdir.<sup>196</sup>

### 2.3. BİLİŞSEL ESNEKLİĞİN ÖLÜM KAYGISI VE MUTLULUK İLE İLİŞKİSİ

Literatüre bakıldığında bilişsel esnekliğin ölüm kaygısı ve mutluluk üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmaya denk gelinmemiştir. Ancak; bilişsel esneklik ile mutluluk, ölüm kaygısı ile mutluluk, bilişsel esneklik ile ölüm kaygısı gibi ikili çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmalardan yola çıkarak kavramsal ilişkilerin nasıl olduğuna değinilmeye çalışılmıştır.

Bilişsel esnekliğin birçok değişkenden etkilendiği bilinmekte olduğu düşünüldüğünde, bilişsel esneklik kavramının mutluluk ile de ilişki olduğu sonucuna varıldığı söylenebilir. Yapılan çalışmalara bakıldığında bireyin mutluluğunu artırmak için bilişsel esnekliği artırmaya çalışmaya yönelik uygulamaların olduğu görülmektedir. Bu bilginin ışığında mutluluk adına yapılan çalışmalarda bireyin bilişsel esnekliği ile ilişki kurulduğu anlaşılmakta böylece bilişsel esnekliğin artması ile mutluluk düzeyinin de artması söz konusudur denebilir. Hayatı boyunca farklı uyarılara maruz kalmak zorunda kalan insan, bu uyarıcılara karşı bir takım tepkiler geliştirmektedir. Bu tepkiler zihinsel ve bilişsel birçok aşamayı içermektedir. Uyarıcı ile tepki ararsındaki uyum bilişsel esneklik düzeyiyle ilişkilidir. Her yeni durum içerisinde stresle başa çıkma, yeni yaşantılara karşı toleranslı olma gibi esnek özelliklere sahip olan bireylerin bilişsel esneklikleri daha fazla olduğu düşünülmektedir.<sup>197</sup>

Farklı çözüm yollarının farkında olma sıkıntılı durumlarla başa çıkabilme gücüne sahip olma bilişsel esneklik olarak tarif edilecek olursa, mutluluğun ihtiyaç karşılamak tanımıyla benzer nitelik taşıdığı için, bilişsel olarak esnek olan kişilerin daha mutlu olduğu söylenebilir.<sup>198</sup> Mutluluk için bilişsel esnekliğin önemli birçok çalışma da pozitif doğrusal ilişki tespit edilmiş olsa da tek değişken olduğunu söylemek mümkün değildir. Bazı araştırmacılara göre hem bilişsel esnekliği hem de mutluluğu etkileyen başka faktörlerde vardır. Bunların; yaş, gelir, sağlık ve birçok yaşamsal öneme sahip olgular olduğu söylenebilir.

<sup>196</sup>Gülcan ve Bal, a.g.e., s.41-52.

<sup>197</sup>Esra Yazıcı ve Fatma Ebru İki, "Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Eylül, 2015, 35, s.191 -211.

<sup>198</sup>Asım Çivitçi, "Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler", *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 21, 2, s.321-336.

Mutluluk çalışmalarına bakıldığında yalnızca toplumsal ya da sosyal değil aynı zamanda inanç ve dini bir olgu olmasına mütevellit İbn-i Sina' nın "Ölüm Korkusundan Kurtuluş" adlı çalışmasında ölüme dikkat çekmiş olması çalışmamıza katkı sağlamaktadır. Bu esere bakıldığında mutluluk ile ölüm psikoloji arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Ölüm korkusunun şiddetlenerek kaygı halini almasının olağan olarak kişide mutluluğu azaltıcı bir etkisinin olduğu hatta yeni mutlulukların önünde de bir engel olduğu açıkça görülmektedir. İbni Sina'ya göre bireyin ölüm korkusu hayatında deneyimleyeceği en yüksek korkudur. Eserinin adını da taşıdığı korkudan kurtuluş yöntemleri ve ya ölüm korkusu ile nasıl mücadele edilir gibi yöntemsel açıklamaları ile bireylere bir takım çözüm yolları göstermektedir. Bu özüm önerileri genelde mutluluğu artırıcı yollardan geçmektedir. Buradan hareketle mutluluğu artırarak ölüm kaygısının kontrol altına alındığı söylenebilir. Modern psikolojide kullanılan yöntemlerle paralellik göstermekte olduğu görülmüştür.<sup>199</sup>

Bireyin ölümden korkusu aslında bilişsel bir süreç olduğu söylenebilir. Çünkü kişi; hayatının devam ediyor oluşundan rahatsızlık duymazken ölüm kavramından yani hayatının bitiminden oldukça büyük bir rahatsızlık duyar. Hayatı boyunca kurduğu dünyasında gerek sosyal alanda, gerek maddi alanda elde ettiği başarılarla da veda etmek istememektedir. Tüm bunların hayatın tamamını oluştuğu düşünüldüğünde, sonlu olmak kabullenmesi güç ve mutsuz edici bir duyguyu da beraberinde getirmektedir. Bu mutsuzluk bilişsel olarak kabullenilmesi güç bir olgu olduğundan çalışmamızın da konusu olan bilişsel esneklikle ilişkili olduğu düşünülebilir. Ölüm başlı başına bir değişkenden etkilenemeyecek kadar kapsamlı bir olgu olduğundan hem bilişsel yapımız hem de duygusal yapımız üzerinde oldukça etkisi olduğu söylenebilir. Çünkü; korkulu bir fikirden başka bir fikre geçme özelliğini ve ya korkuyu kontrol altına alabilmeyi bilişsel esnekliğin kapsamı içinde saydığımızda, bireyin aynı kontrolü ölüm kaygısında da uygulayabileceği yorumu da yapılabilir. Bu kontrol sağlanamadığı takdirde ölüm korkusu artar ve yaş ile de bağlantılı olarak, kişinin hayattan zevk alma düzeyinde azalma olduğu görülmektedir.<sup>200</sup>

<sup>199</sup>Sina, a.g.e., s.12-22. aktaran: Arvas, a.g.e., s.109-128.

<sup>200</sup>Burrhus Frederic Skinner and Graham M.Vaughan, *Yaşlılığın Tadını çıkarın*, ev. Fikret Arıt, E Yayınları, İstanbul, 1984, s.111, aktaran: Mustafa Koç, din psikolojisi, "Ölüm Korkusu Üzerine Kuramsal Açıdan Psikolojik Bir Değerlendirme", *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2002, 4, s.6.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeylerine ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modelini kullanarak alınan verileri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, medeni hal, ebeveyn kaybı yaşanıp yaşanmaması, yaşanın nerede geçirildiği, ölüm tehlikesi yaşanıp yaşanmaması, ölüm anına şahit olup olunmaması, gelecekte ne kadar umutlu olduğu gibi sorulara verilen cevaplar ışığında ilişkisel sonuçlar elde etmek için betimsel çalışma niteliğinde olması amaçlanmıştır.

#### 3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evreni, Türkiye Cumhuriyetinde yaşayan 18-30 yaş arası genç yetişkin bireylerdir. Araştırma örneklemi ise İstanbul ili Avrupa Yakasında 18-30 yaş grubundaki genç yetişkin bireylerden serbest örneklem yöntemi ile seçilmiş 86 kadın 124 erkek toplam 200 katılımcı çalışmamıza dahil olmuştur. Uygulanan anket formlarda, çalışmanın sonuçlarını etkileyecek seviyede eksiklerin olduğu tespit edilen anketler çalışmaya katılmamıştır.

#### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine dair bilgi elde etmek için 'Kişisel Bilgi Formu', katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için 'Bilişsel Esneklik Envanteri', katılımcıların ölüm kaygısı düzeylerini ölçmek için 'Ölüm Kaygısı Ölçeği' ve katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek için de 'Oxford Mutluluk Ölçeği' kullanılmıştır. Bahsedilen form, ölçekler ve envanter için detaylı açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Öncelikli sorulardan biri katılımcının yaşı sorusu olup araştırma konusu olan genç yetişkinlik grubuna dahil olma durumu teyit edilmek istenmiştir. Diğer sorular; cinsiyet, eğitim durumu, hangi meslek grubunda bulunduğu, medeni hal, ebeveyn kaybı yaşanıp yaşanmadığı, sigara/ alkol kullanımı, yaşantının çoğunun nerede geçirildiği, gelecekte ne kadar umutlu olduğu, anne baba birliktelik durumu, ölüm tehlikesi yaşanıp yaşanmadığı,

birinin ölümüne şahit olunup olunmadığı, kişiliğin nasıl tanımlandığı, kardeş/ çocuk kaybı yaşanıp yaşanmadığı, ibadet alışkanlığının olup olmadığı şeklindedir ve formda toplam 15 soru yer almaktadır. Katılımcılara yaşınız sorusu değişkenliği göz önüne alınarak boşluk doldurma şeklinde sunulurken diğer tüm sorular çoktan seçmeli şekilde sunulmuş ve katılımcılardan seçeneklerden birini işaretlemeleri istenmiştir. Kişisel Veri Formu EK-C' de yer almaktadır.

### 3.3.2. Bilişsel Esneklik Envanteri

Araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri (BEE) Dennis ve Vander Wal tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri bireylerinyaşamlarında karşılaştıkları durumlara karşı, belli bir sürece yayılan veya zor durumlara karşı alternatif çözümler üretebilme, dengeli düşünebilme, uygun seçeneklerin farkında olabilme ve tüm bunları davranış haline getirebilme becerilerinin saptanabilmesi amacı ile oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun uyarlanması Gülüm ve Dağ tarafından gerçekleştirilmiştir. Alternatifler ( $r=.91$ ) ve Kontrol ( $r=.86$ ,  $.84$ ) başlıkları altında iki faktörden meydana gelmektedir. 13 maddeden oluşan Alternatifler faktörü; günlük hayatta gerçekleşen olaylara farklı açılardan bakabilme, alternatif çözümleri ve davranışları algılayabilme, empati yapabilme gibi becerileri tespit etmeyi amaçlarken, 7 maddeden oluşan kontrol faktörü ise; zor durumları kontrol ederek algılama eğilimini belirlemektedir.<sup>201</sup>

Bilişsel Esneklik Envanteri 'nin tüm envanter ve alt faktörler için cronbach  $\alpha$  ve madde toplam korelasyon değerleri hesaplanmış, Dennis ve Wal (2010) ile Gülüm ve Dağ'ın (2012) araştırmalarındaki değerler ile karşılaştırılmıştır.<sup>202</sup> Çalışmamızda kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri EK-Ç' de yer almaktadır.

### 3.3.3. Ölüm Kaygısı Ölçeği (ÖKÖ)

Bu ölçek 2013 yılında Yusuf SARIKAYA tarafından geliştirilmiştir. Sarıkaya yaptığı tez çalışmasında yeni bir ölüm kaygısı ölçeği geliştirmiş olup; bu çalışmada veri toplama aracı olarak yeni geliştirdiği Ölüm Kaygısı Ölçeğini (ÖKÖ), Thorson-Powell Ölüm Kaygısı Ölçeği (TP-DAS), Beck Depresyon Envanteri (BDI), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) ve Beck Umutsuzluk Ölçeği (BHS) kullanılmış; ölçeğin geçerliğini güvenilirliğini sınavan analizler sonucunda 20 maddeden oluşan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı iki hafta süreli test- tekrar test güvenilirliği sırasıyla

<sup>201</sup>Dennis ve Vander, a.g.e., s.241-253.

<sup>202</sup>Volkan Gülüm ve İhsan Dağ, "Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği Ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği Ve Güvenilirliği", *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2012, 13, 3, s.216-223.



95 ve 82 bulunarak ÖKÖ' nin Türk örnekleminde ölüm kaygısı düzeylerini ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilmesi görülmüştür. Yapılan çalışmada ÖKÖ ölçeği EK-D' de yer almaktadır.

### 3.3.4. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)

Oxford Mutluluk Ölçeği, Hills ve Argyle (6) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) bir ölçme aracıdır. Hills ve Argyle, ölçeğin iç tutarlılık katsayısını (Cronbach alfa) 0.91 olarak rapor etmişlerdir. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek üzere yapılan faktör analizi sonucu, öz değeri 1'in üzerinde olan 8 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak, söz konusu faktörlerin yorumlanması ve adlandırılmasındaki problemler nedeniyle, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmışlardır.<sup>203</sup> Orijinal formu olan İngilizce'den Türkçe'ye, her iki dile de hâkim birbirinden bağımsız beş kişi tarafından çevrilmiştir. Elde edilen çeviriler incelenerek, her bir maddeyi en iyi temsil ettiği düşünülen maddeler Türkçe forma alınmıştır. Daha sonra bu Türkçe form, psikolojik danışma alanından bir akademisyen tarafından tekrar İngilizce' ye çevrilmiştir. Elde edilen çeviri orijinal formla karşılaştırılarak, gerekli düzeltmeler yapılmış ve ölçeğin Türkçe formuna son hali verilmiştir. Bu maddelerden 19'u olumlu 10'u olumsuz ifade edilmiştir. Cevap şıkları "Hiç Katılmıyorum" , "Çoğunlukla Katılmıyorum" , "Biraz Katılıyorum" , "Katılıyorum", "Çoğunlukla katılıyorum", "Tamamen katılıyorum" şeklinde yerleştirilmiştir.<sup>204</sup> Yaptığımız çalışmada da genç yetişkinlerden kendileri için en uygun ifadeyi işaretlemeleri istenmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği EK-E' de yer almaktadır.

## 3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmamızda veri toplamak amacıyla öncelikle konumuza yakın alanlarda yapılan çalışmalar tespit edilip literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması esnasında öncelikle kitap ve dergiler bunlara ek olarak tezler, makaleler ve internet kaynaklarına başvurulmuştur. Kuramsal çerçeve oluşturulurken eş zamanlı olarak ölçeklerin uygulanacağı alan seçilmiş, İstanbul Avrupa Yakasında halka açık alanda, serbest seçilen 18-30 yaş arası genç yetişkinlere kendi arzularıyla tüm ölçekler

<sup>203</sup> Doğan Tayfun ve Fatma Sapmaz, "Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özelliklerinin Üniversite Öğrencilerinde İncelenmesi", *Düşünen Adam Psikiyatrive Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2012, 25, 4, s.297-304.

<sup>204</sup>Kurnaz, a.g.e.

uygulanmıştır. 200 bireye uygulanan ölçeklerin sonuçlarının analizi için SPSS programı kullanılmıştır.

Çalışmamızda gerekli ve yeterli veri sağlanması için 15 maddeden oluşan Kişisel Bilgi Formu, 20 maddeden oluşan Bilişsel Esneklik Envanteri, 20 maddeden oluşan Ölüm Kaygısı Ölçeği, 29 maddeden oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği olmak üzere toplam 3 ölçekle birlikte sosyo-demografik veriler elde etmek amacıyla da Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Kişisel Bilgi Formunun hemen üst kısmında Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu yer almaktadır. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunda bireylerin sorulara cevap verirken çalışmaya katılımcı olduğunu bilmesi, dilediğinde çekilebilme hakkının olduğu, verdiği cevaplarda gizlilik ilkesinin korunacağı, sonuçların hangi çalışmada ve ne amaçla kullanılacağına dair bilgiler verilmiştir. Katılımcının çalışmamıza katıldığına dair isim soy isim ve imzaları ile birlikte tüm sorulara yanıt vermeleri istenmiştir. Toplam 200 genç yetişkinden veri toplanmış veri sonuçlarında geçersiz sayılan bir ölçeğe rastlanmamıştır.

### **3.5. VERİ ANALİZ YÖNTEMLERİ**

Araştırma verileri SPSS programı ile bilgisayar ortamı kullanılarak istatistiksel tekniklerle analiz edilerek değerlendirilmeye alınmıştır.

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken istatistiksel analizler için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda verilen ifadelerin betimleyici istatistiklerine yer verilmiştir. Verilerimizin tutarlılığını ölçmek için en başta Güvenilirlik analizine bakılmış ve Cronbach's Alpha değeri 0.7'den büyükse verilerin tutarlı olduğu sonucuna varılmıştır. Verilerimizin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov Smirnov testi uygulanmıştır. Faktör analizinde iste Kmo-Bartlett testi uygulanıp, scatter plot grafiği çizilmiştir. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, parametrelerin gruplar arası karşılaştırılmasında normal dağılmayan verimiz için bağımsız örnekler (Mann-Whitney U Testi) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun testinde Post-hoc analizinde Tukey testi kullanılmıştır. Genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bulgular bölümünde, araştırma probleminin çözümüne dair araştırmaya katılan yetişkinlerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulgulara dayalı olarak açıklamalara yer verilmiştir.

#### 4.1. TÜM DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN ANALİZLER

**Tablo 4.1.1.** Katılımcıların Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	86	43,0
	Erkek	114	57,0
Yaş	18-24	154	77,0
	25-30	46	23,0
Eğitim Durumu	Lise mezunu	141	70,5
	Önlisans mezunu	18	9,0
	Lisans mezunu	41	20,5

Yapılan çalışmanın sonucuna göre, cinsiyete göre analizin 86'sı (%43.0) kadınlar, geriye kalan 114'ü (%57.0) olmak üzere erkekler oluşturmuştur. Katılımcıların yaş değişkenine göre 18-24 yaş arası 154(%77) kişi, yaş grubu 25-30 olan 46 kişi olup %23 oranla yer almaktadır. Katılımcıların eğitim durumuna göre dağılımı ise lise mezunu 141 (%70.5), önlisans mezunu 18 (%9) ve lisans mezunu 41(%20.5) kişiden oluşmuştur.

**Tablo 4.1.2** Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Cinsiyet	Kadın	86	43,0
	Erkek	114	57,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “cinsiyet” değişkenine göre analizinin sonucunda, katılımcıların 86' sı (% 43,0) kadın, 114'ü (% 57,0) erkek olarak dağılmaktadır.

**Tablo 4.1.3.** Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaş	18-24	154	77,0
	25-30	46	23,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “yaş” değişkenine göre analizinin sonucunda, katılımcıların 154'ü (% 77,0) 18-24 yaş aralığında, 46'sı (% 23,0) 25-30 yaş aralığı grubunda yer almaktadır.

**Tablo 4.1.4** Katılımcıların Eğitim Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Eğitim Durumu	Lise Mezunu	141	70,5
	Önlisans Mezunu	18	9,0
	Lisans Mezunu	41	20,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “eğitim durumu” değişkenine göre analizinin sonucunda, katılımcıların 141’i (% 70,5) lise mezunu,18’i (%9,0) nlisans mezunu ve 41’i (% 20,5) lisans mezunu olarak dağılmaktadır.

**Tablo 4.1.5.** Katılımcıların Meslek Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Meslek	ğrenci	144	72,0
	İşçi	16	8,0
	Memur	4	2,0
	Diğer	36	18,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “meslek” değişkenine göre analizinin sonucunda, katılımcıların 144’ (% 72,0) ğrenci, 16’sı (%8,0) işçi, 4’ (% 2,0) memur ve 36’sı (%18,0) ise diğer olarak yer almaktadır.

**Tablo 4.1.6** Katılımcıların Medeni Hal Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Medeni Hal	Evli	9	4,5
	Bekar	191	95,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “medeni hal” değişkenine göre analizinin sonucunda, katılımcıların 9’ (% 4,5 ) evli, 191’i (% 95,5) bekarlardan oluşmaktadır.

**Tablo 4.1.7** Katılımcıların Ebeveyn Kaybı Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Ebeveyn Kaybı	Evet(anne)	2	1,0
	Evet(baba)	18	9,0
	Her ikisi de vefat etti	0	0
	Hiçbiri	180	90,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “ebeveyn kaybı” değişkenine göre analizinin sonucunda, sadece annesini kaybeden kişi sayısı 2 (%1,0), sadece babasını kaybeden kişi 18 (%9,0) olup hem annesini hem de babasını kaybeden kişi bulunmamaktadır. Ebeveyn kaybı yaşamayan kişi sayısı 180 (%90) olup büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır.

**Tablo 4.1.8.** Katılımcıların Sigara/Alkol Kullanımı Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Sigara Alkol Kullanımı	Sadece sigara	49	24,5
	Sadece alkol	13	6,5
	İkisini de kullanıyorum	24	12,0
	İkisini de kullanmıyorum	114	57,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “sigara/alkol ” değişkenine göre analizinin sonucunda, 49’u (24,5) sadece sigara, 13’ü (6,5) sadece alkol, 24’ü (12,0) ikisini de kullanıp, 114’ü (%57,0) ikisini de kullanmamaktadır.

**Tablo 4.1.9.**Katılımcıların Yaşantılarını Nerede Geçirdikleri Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Yaşantınızın Çoğunu Nerede Geçirdiniz?	Köy/kasaba	9	4,5
	İlçe	22	11,0
	Büyükşehir	169	84,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “yaşantılarını nerede geçirdikleri” değişkenine göre analizinin sonucunda, köy/kasabada geçiren 9(%4,5), ilçede geçiren 22(%11,0) ve büyükşehirde geçiren 169 kişi (%84,5) oluşturmaktadır.

**Tablo 4.1.10.** Katılımcıların Gelecekte Ne Kadar Umutlusunuz Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Gelecekte Ne Kadar Umutlusunuz?	Hiçbir zaman	25	12,5
	Bazen	81	40,5
	Sıklıkla	52	26,0
	Her zaman	42	21,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “yaşantılarını nerede geçirdikleri” değişkenine göre analizinin sonucunda, hiçbir zaman umutlu olmayanların 25(%12,5), bazen umutlu olanların 81(%40,5),sıklıkla umutlu olanların 52(%26,0) ve gelecekte her zaman umutlu olanların 42’si(%21,0) oluşturmaktadır.

**Tablo 4.1.11.** Katılımcıların Anne/Baba Birliktelik Durumu Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Anne /baba Birliktelik Durumu	Ayrı	16	8,0
	Birlikte	167	83,5
	Biri vefat etti	17	8,5
	İkisi de vefat etti	0	0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “anne/baba birliktelik durumu” değişkenine göre analizinin sonucunda, 16’sı(%8,0) ayrı, 167’si (%83’5) birlikte, 17’si (%8,5) biri vefat etti sonucuna varılmaktadır. İkisi de vefat eden kişi sayısı bulunmamaktadır.

**Tablo 4.1.12.** Katılımcıların Ölüm Tehlikesi Yaşadınız Mı Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Ölüm Tehlikesi Yaşadınız Mı?	Kaza	38	19,0
	Hastalık	6	3,0
	Diğer	8	4,0
	Yaşamadım	148	74,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “anne/baba birliktelik durumu” değişkenine göre analizinin sonucunda, kaza geçirenlerin 38’i (%19,0), hastalık geçirenlerin 6’sı (%3,0), ölüm tehlikesi yaşayan diğer insanların 8’i (%4,0) ve yaşamayan insanların ise 148 (%74) kişiden oluştuğu görülür.



**Tablo 4.1.13.**Katılımcıların Ölüm Anına Şahit Oldunuz Mu Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Ölüm Anına Şahit Oldunuz Mu?	Evet	54	27,0
	Hayır	146	73,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “ölüm anına şahitlik” değişkenine göre analizinin sonucunda, evet cevabını veren 54 (%27,0), hayır cevabını verenlerin ise 146 (%73,0) kişi olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.1.14.**Katılımcıların Kişiliğinizi Nasıl Tanımlarsınız Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Kişiliğinizi Nasıl Tanımlarsınız?	Sakin	80	40,0
	İyimser	71	35,5
	Çekingen	16	8,0
	Karamsar	17	8,5
	Öfkeli	16	8,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “kişiliğinizi nasıl tanımlarsınız” değişkenine göre analizinin sonucunda, 80’i (%40) sakın, 71’i (%35,5) iyimser, 16’sı (%8,0) çekingen, 17’si (%8,5) karamsar, 16’sı (%8,0) ise öfkeli dir.

**Tablo 4.1.15.**Katılımcıların Kardeş/Çocuk Kaybı Yaşadınız Mı Değişkenine Göre Dağılımı

		Frekans(n)	Yüzde(%)
Kardeş/çocuk Kaybı Yaşadınız Mı?	Kardeş kaybı	15	7,5
	Çocuk kaybı	0	0
	Yaşamadım	185	92,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “kardeş/çocuk kaybı yaşadınız mı” değişkenine göre analizinin sonucunda, çocuk kaybı yaşayan kimse bulunmamaktadır. Kardeş kaybı yaşayan kişi sayısı 15 olup %7.5'luk kısmı, yaşamayan kişi sayısı ise 185 olup %92,5'luk kısmı oluşturmaktadır.

**Tablo 4.1.16.**Katılımcıların İbadet Alışkanlıkları Değişkenine Göre Dağılım

		Frekans(n)	Yüzde(%)
İbadet Alışkanlıkları	Sürekli ibadet ederim	44	22,0
	Dini özel günlerde	93	46,5
	Sadece dua ederim	41	20,5
	İbadet etmem	22	11,0
	Toplam	200	100,0

Katılımcıların “ibadet alışkanlıkları” değişkenine göre analizinin sonucunda, sürekli ibadet edenlerin 44 kişi olup %22'lik kısmı, dini özel günlerde ibadet edenler 93 kişi olup %46,5'luk kısmı, sadece dua edenler 41 kişi olup %20,5'luk kısmı oluşturduğu ve ibadet etmeyenlerin ise 22 kişi olup %11'lik kısmı oluşturduğu görülmektedir.

## 4.2.GÜVERLİLİK VE İÇ TUTARLIK ANALİZLERİ

Tablo 4.2.1. Güvenirlik Analizi (Cronbach Alfa).

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,850	,854	69

Güvenilirlik analizi, daha önceden belirlenmiş bir ölçek türüne göre hazırlanmış ankete verilen yanıtların tutarlılığını ölçmektedir. Burada tutarlılıktan kasıt sadece ölçeğe uygun olarak sıralanır, ordinal scale yanıtlar içeren sorulara verilen yanıtların tutarlılığıdır. Analizden önce uygulanan anketlerin tutarlılığına bakılmıştır.

Cronbach's Alpha değeri 0.7'den büyükse ifadelerin güvenilir olduğu söylenebilir. Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi 69 tane ifadenin Cronbach's Alpha değeri  $0.850 > 0.7$  olduğundan dolayı güvenilir olduğu söylenebilir.

### 4.2.2. İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi

	Cronbach's Alpha
Durumları 'tartma' konusunda iyiyimdir.	,849
Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim	,850
Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	,851
Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissederim.	,848
Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	,851
Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdekini dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	,849
Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	,849
Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	,850
Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	,848
Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım	,850
Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	,850
Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	,851
Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği	,850

dikkate alırım.	
Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	,850
Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim	,851
Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	,850
Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissederim.	,849
Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	,849
Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	,849
Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	,850
Ölümün nasıl bir şey olduğunu bilmemek beni kaygılandırır.	,852
Ölümün belirsizliği beni kaygılandırır.	,844
Ölümcül bir hastalığa yakalanmaktan endişe duyarım.	,845
Bir tabut görmek beni kaygılandırır.	,844
Ölürken yanımda kimsenin olmaması düşüncesi beni kaygılandırır.	,845
Öldükten sonra bana ne olacağı konusunda kaygılanıyorum.	,846
Ölümden sonra ne olacağını bilememek beni endişelendirir.	,844
Ölüm hakkında konuşmak beni kaygılandırır.	,844
Ölümün yalnızlığı beni kaygılandırır.	,843
Nasıl öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.	,844
Ölmenin nasıl bir his olduğunu bilmemek beni endişelendirir	,843
Ölümlerle ilgili bir televizyon programı izlemek beni kaygılandırır.	,844
Yolda ilerleyen bir cenaze alayını görmek beni kaygılandırır.	,846
Taziye ziyaretlerine gitmek beni kaygılandırır.	,845
Ölürken canımın yanacağı fikri beni kaygılandırır.	,844
Ölümlerle ilgili bir yazı okumak beni kaygılandırır.	,843
Ne zaman öleceğimi bilememek beni kaygılandırır.	,843
Yavaş yavaş ölmekten endişelenirim.	,845
Ölmüş birinin arkasından ağlayanları görmek beni kaygılandırır.	,844
Ölüme karşı elimden bir şey gelmemesi beni kaygılandırır.	,843

Tabloda en sağ sütununda ifadelerin herhangi biri silinirse Cronbach's alpha değerinde herhangi bir yükselme olup olmadığının tespit edilmesi gerekmektedir. Eğer Cronbach's alpha (Güvenilirlik analizi) yükselirse bu ifadenin çıkarılıp tekrardan işlem yapılması gerekmektedir.

Tabloya baktığımızda en yüksek değer 0.851 olup çok fazla etkileyici bir değere sahip olmadığı görülmüştür. Bu nedenle veri setinden herhangi bir değeri çıkarmaya gerek duyulmamıştır. Bütün sorularımızın iç tutarlığı %85 oranında mevcut olduğu bulunmuştur.

### 4.3. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ ANALİZLERİ

#### 4.3.1. Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri, Ölüm Kaygısı Ölçeği ve Mutluluk Ölçeğine Göre Dağılım Tablosu

Kolmogorov Smirnov		
	Df	Sig değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	200	0.007
Ölüm kaygısı ölçeği	200	0.000
Oxford Mutluluk Ölçeği	200	0.038

Yukarıda Bilişsel Esneklik Envanteri, Ölüm Kaygısı ve Oxford Mutluluk Ölçeği verilerinin normal dağılım tablosu verilmiştir. Burada "Kolmogorov Smirnov" testinin "Sig." değerleri 0.05' den büyük olduğu durumdadele alınan verilerin normal dağıldığı söylenebilir.

Bilişsel esneklik envanterinde sig değeri 0.007

Ölüm kaygısı ölçeğinde sig değeri 0.000

Oxford mutluluk ölçeğinde sig değeri 0.038

Bu üç değer 0.05'ten küçük olduğu için veriler normal dağılıma sahip değildir ve bu normal dağılıma sahip olmayan veriler üzerinde non-parametrik testlerin uygulanması daha uygun olmaktadır.

	KMO Değeri	Bartlett testi Sig değeri
KMO-Bartlett Testi	0.788	0.000

Kmo testi örneklem büyüklüğünün uygunluğuyla ilgilidir. Kmo testi sonucunda Kmo değeri 0.6'dan büyük çıktığı için faktör analizi yapmaya uygun veriler vardır.(0.788>0.60). 'Sig' değeri 0.000<0.10 olup eldeki varyans-kovaryans matrisinin birim matrsten farklı olduğunu gösterir ve bu değer anlamlıdır.

**Tablo 4.3.2.Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri Puanlarına Göre Dağılımı**

Component	Özdeğer	Kümülatif Dağılım	Varyans katsayı değerleri	Kümülatif Dağılım
1	11,497	16,662	16,662	16,662
2	8,219	28,573	11,911	28,573
3	4,477	35,061	6,488	35,061
4	2,703	38,979	3,918	38,979
5	2,135	42,073	3,094	42,073
6	1,965	44,921	2,848	44,921
7	1,863	47,622	2,701	47,622
8	1,703	50,089	2,467	50,089
9	1,612	52,426	2,337	52,426
10	1,550	54,671	2,246	54,671
11	1,485	56,824	2,152	56,824
12	1,430	58,897	2,073	58,897
13	1,325	60,817	1,920	60,817
14	1,187	62,537	1,720	62,537
15	1,175	64,240	1,703	64,240
16	1,093	65,825	1,585	65,825
17	1,087	67,401	1,575	67,401
18	1,044	68,914	1,513	68,914
19	1,004	70,369	1,455	70,369
20	,977	71,785		
21	,908	73,101		
22	,890	74,391		
23	,848	75,620		
24	,814	76,800		
25	,756	77,896		
26	,722	78,942		
27	,710	79,970		
28	,671	80,942		
29	,668	81,911		
30	,621	82,811		
31	,609	83,693		
32	,590	84,549		
33	,561	85,361		
34	,548	86,155		

35	,532	86,926		
36	,523	87,685		
37	,507	88,419		
38	,475	89,109		
39	,457	89,771		
40	,446	90,417		
41	,435	91,047		
42	,419	91,654		
43	,407	92,244		
44	,366	92,774		
45	,350	93,281		
46	,337	93,770		
47	,330	94,247		
48	,305	94,690		
49	,300	95,125		
50	,276	95,525		
51	,265	95,909		
52	,247	96,267		
53	,229	96,598		
54	,222	96,920		
55	,209	97,224		
56	,198	97,511		
57	,194	97,791		
58	,177	98,048		
59	,166	98,289		
60	,159	98,519		
61	,152	98,739		
62	,145	98,948		
63	,129	99,136		
64	,124	99,315		
65	,120	99,488		
66	,099	99,631		
67	,092	99,765		
68	,089	99,894		
69	,073	100,000		

Bu analiz sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde olan 19 bileşen olduğu saptanmıştır. 1. bileşen bu ölçükle ölçülmeye çalışılan özelliğin %16.662'sini açıklarken, 2. Bileşen %28.573'ünü, 3. Bileşen %35.061'ini, 4. Bileşen ise %38.979'unu açıklayarak 19. Bileşene kadar bu şekilde gitmektedir. 19. bileşen ise

%70.369'unu açıklayabilmektedir. Toplamda bu ölçek, ölçülmeye çalışılan özelliğin %70.369'unu açıklayabilmektedir.

Burada varyans katsayı değerleri 3'ten büyük olanlar alındığında verilerin toplam 5 faktöre bölünür.

**Tablo 4.3.3.**18-24 yaş arası gençlerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları ile 25-30 yaş arası gençlerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanlarının ilişkisi

	Cinsiyet	Sıklık	Ortalama	Mann-Whitney U	Z değeri	Sig değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	18-24	155	102,63	3158,000	-0,965	0,335
	25-30	45	93,18			
Ölüm Kaygısı	18-24	155	101,72	3299,000	-0,552	0,581
	25-30	45	96,31			
Oxford Mutluluk Ölçeği	18-24	155	104,92	2802,000	-2,007	0,045
	25-30	45	85,27			

Bilişsel Esneklik Envanterinde alınan puanlar ile yaş grubu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $z=-0,965$ ;  $p=0.335>0.05$ ).

Yaş grubu 18-24 olan kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması (102,63), yaş grubu 25-30 olan kişilerin puan ortalamalarından(93,18) yüksektir.

Ölüm Kaygısı Ölçeğinde alınan puanlar ile yaş grubu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $z=-0,552$ ;  $p=0.581>0.05$ ).

Yaş grubu 18-24 olan kişilerin Ölüm Kaygısı Ölçeği puan ortalaması (101,72), yaş grubu 25-30 olan kişilerin puan ortalamalarından(96,31) yüksektir.



Oxford Mutluluk Ölçeğinde alınan puanlar ile yaş grubu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $z=-2,007$ ;  $p=0.045<0.05$ ).

Yaş grubu 18-24 olan kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalaması (104,92), yaş grubu 25-30 olan kişilerin puan ortalamalarından (85,27) yüksektir. 18-24 yaş arası gençlerin bilişsel esneklik, ölüm kaygısı ve mutluluk ölçeklerinin puan ortalaması 25-30 yaş arası gençlere göre yüksektir.

**Tablo 4.3.4.** Kadınların mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları ile erkeklerin mutluluk/ bilişsel esneklik/ölüm kaygısı puanları arasındaki fark

	Cinsiyet	Sıklık	Ortalama	Mann-Whitney U	Z değeri	Sig değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Kadın	86	107.91	4264.500	-1.575	0.115
	Erkek	114	94.91			
Ölüm Kaygısı	Kadın	86	121.50	3096.000	-4.458	0.000
	Erkek	114	84.66			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	86	97,30	4626.500	-0.680	0.496
	Erkek	114	102.92			

Bilişsel Esneklik envanterinden alınan puanlar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U uygulamamızın nedeni verilerimizin normal dağılmamasıdır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $z=-1.575$ ;  $p=0.115>0.05$ ). Kadınların bilişsel esneklik envanteri ortalamaları (107.91), erkeklerin bilişsel esneklik envanterine kıyasla (94.91) yüksek bulunmuştur.

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $z=-$

4,458;  $p=0.000<0.05$ ).Kadınların ölüm kaygısı ortalamaları(121.50), erkeklerin ölüm kaygısına kıyasla (84.66) yüksek bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $z=-0.680$ ;  $p=0.496>0.05$ ).Kadınların mutluluk ölçeği ortalamaları (97.30), erkeklerin mutluluk ölçeğine kıyasla (102.92) düşük bulunmuştur.Kadınların bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı ortalamaları erkeklere göre daha fazla olup erkeklerin ise mutlulukları kadınlara göre yüksektir.

**Tablo 4.3.5.**Eğitim düzeyi lise olanlar ile üniversite ya da üstü olanlarda bilişsel esneklik ve mutluluk farkı

	Eğitim Düzeyi	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Lise Mezunu	141	95.3121	13.56157	0.305	0.738
	Önlisans Mezunu	18	104.6111	15.86019		
	Lisans Mezunu	41	95.6098	12.34884		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Lise Mezunu	141	70.5603	8.64983	3.814	0.024
	Önlisans Mezunu	18	71.3889	6.90387		
	Lisans Mezunu	41	71.8450	5.88632		

Bilişsel Esneklik Envanterinde alınan puanlar ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir.( $F=0.305$ ;  $p=0.738>0.05$ ). Önlisans mezunu kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması ( $104.6111 \pm 15.86019$ ), lise mezunu kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamalarından( $95.3121 \pm 13.56157$ ) ve lisans mezunu kişilerin bilişsel esneklik envanteri puan ortalamalarından ( $95.6098 \pm 12.34884$ ) yüksek bulunmuştur.

Mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=3.814; p=0.024 < 0.05$ ). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Lisans mezunu kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $71.8450 \pm 5.88632$ ), lise mezunu kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarından ( $70.5603 \pm 8.64983$ ) ve önlisans mezunu kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarından ( $71.3889 \pm 6.90387$ ) yüksek bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması en yüksek olan eğitim düzeyi önlisans mezunu olup, bilişsel esneklik envanteri en düşük olan eğitim düzeyi ise lise mezunu kişilerdir. Oxford mutluluk ölçeği puan ortalaması en yüksek olan eğitim düzeyi lisans mezunu kişilerdir. Oxford mutluluk ölçeği en düşük olan eğitim düzeyi ise lise mezunu kişilerdir.

**Tablo 4.3.6.** Evli olan bireylerin bilişsel esneklik ve mutlulukları ile, bekar olan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklikleri arasındaki fark

	Medeni Durum	Sıklık	Ortalama	Mann-Whitney U	Z değeri	Sig değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Evli	9	43.50	346.500	-3.026	0.002
	Bekar	191	103.19			
Oxford Mutluluk Ölçeği	Evli	9	43.78	349.000	-3.010	0.003
	Bekar	191	103.17			

Bilişsel Esneklik envanterinde alınan puanlar ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $z=-3.026; p=0.002 < 0.05$ ). Evlilerin bilişsel esneklik envanteri ortalamaları (43.50), bekarların bilişsel esneklik envanterine kıyasla (103.19) düşük bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır. ( $z=-3.010;$

$p=0.003<0.05$ ). Evlilerin mutluluk ölçeği ortalamaları (43.78), bekarların mutluluk ölçeğine kıyasla (103.17) düşük bulunmuştur.

**Tablo 4.3.7.**Ebeveyn kaybı yaşayan kadınların mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri ile ebeveyn kaybı yaşayan erkeklerin mutluluk ve ölüm kaygısı karşılaştırılması

		Ebeveyn Kaybı	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Kadın	Evet(anne)	2	72.5000	26.16295	1.031	0.361
		Evet(baba)	4	57.7500	10.90489		
		Hiçbiri	80	53.5875	19.21016		
	Erkek	Evet(anne)	0	0	0	0.055	0.815
		Evet(baba)	14	43.7143	14.90704		
		Hiçbiri	100	42.5400	17.83449		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kadın	Evet(anne)	2	84.0000	18.38478	1.387	0.256
		Evet(baba)	4	88.0000	12.02775		
		Hiçbiri	80	95.8500	13.28947		
	Erkek	Evet(anne)	0	0	0	3.398	0.068
		Evet(baba)	14	90.5714	8.90734		
		Hiçbiri	100	97.8600	14.38014		

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile ebeveyn kaybı yaşayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=1.031$ ;  $p=0.361>0.05$ ). Annesini kaybeden kadınların ölüm kaygısı puan ortalaması ( $72.5000\pm 26.16295$ ), babasını kaybeden kadınların ölüm kaygısı puan ortalamalarından ( $57.7500 \pm 10.90489$ ) ve hiçbirini kaybetmemiş kişilerin ölüm kaygısı puan ortalamalarından ( $53.5875\pm 19.21016$ ) yüksek bulunmuştur.

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile ebeveyn kaybı yaşayan erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel

açından anlamlı değildir. ( $F=0.055$ ;  $p=0.815>0.05$ ). Anketimizde annesini kaybeden erkek bulunmamaktadır. Babasını kaybeden erkeklerin ölüm kaygısı puan ortalaması ( $43.7143\pm14.90704$ ), hiçbirini kaybetmemiş kişilerin ölüm kaygısı puan ortalamalarından ( $42.5400\pm17.83449$ ) yüksek bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile ebeveyn kaybı yaşayan kadınlar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=1.387$ ;  $p=0.256>0.05$ ). Annesini kaybeden kadınların mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $84.0000\pm18.38478$ ), babasını kaybeden kadınların puan ortalamalarından ( $88.0000\pm12.02775$ ) ve hiçbirini kaybetmemiş kişilerin ölüm kaygısı puan ortalamalarından ( $95.8500\pm13.28947$ ) düşük bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile ebeveyn kaybı yaşayan erkekler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=3.398$ ;  $p=0.068>0.05$ ). Anketimizde annesini kaybeden erkek bulunmamaktadır. Babasını kaybeden erkeklerin mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $90.5714\pm8.90734$ ), hiçbirini kaybetmemiş kişilerin puan ortalamalarından ( $97.8600\pm14.38014$ ) düşük bulunmuştur.

Alınan sonuçlara göre; annesini, babasını kaybeden erkek ve kadınların ölüm kaygıları kaybetmeyen insanlara göre fazladır. Annesini, babasını kaybetmemiş erkek ve kadınların mutluluklarının kaybeden insanlara göre daha fazla olduğunu söylenebilir.

**Tablo 4.3.8.** Sigara alkol kullanan bireyler ile birini kullananlar ve hiç kullanmayanlar arasındaki mutluluk/ölüm kaygısı puan farkları

	Sigara/Alkol kullanımı	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Sadece sigara	49	46.0000	18.64023	1.743	0.159
	Sadece Alkol	13	37.3846	11.19180		
	İkisini de kullanıyorum	24	50.2917	18.27681		
	İkisini de kullanmıyorum	114	48.9649	19.76227		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Sadece sigara	49	94.9796	14.79934	0.421	0.738
	Sadece Alkol	13	99.7692	14.94520		
	İkisini de kullanıyorum	24	96.2917	11.11004		
	İkisini de kullanmıyorum	114	96.3158	13.71345		

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile sigara/alkol kullanımı arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=1.743$ ;  $p=0.159>0.05$ ). Sigara/alkol kullanan kişilerden ikisini de kullananların ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması ( $50.2917\pm 18.27681$ ), sadece sigara puan ortalamalarından ( $46.0000\pm 18.64023$ ), sadece alkol puan ortalamalarından ( $37.3846\pm 11.19180$ ) ve ikisini de kullanmayan kişilerin puan ortalamalarından ( $48.9649\pm 19.76227$ ) yüksek bulunmuştur.

Mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile sigara/alkol kullanımı arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=0.421$ ;  $p=0.738>0.05$ ). Sigara/alkol kullanan kişilerden sadece alkol kullananların ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması ( $99.7692\pm 14.94520$ ), sadece

sigara puan ortalamalarından(94.9796±14.79934) , ikisini de kullanan kişilerin puan ortalamalarından (96.2917±11.11004) ve ikisini de kullanmayan kişilerin puan ortalamalarından (96.3158±13.71345) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.3.9.**Yaşantısını köy/kasaba gibi küçük yerlerde geçirenlerin bilişsel esneklik ve mutlulukları ile büyükşehirde geçirenlerin bilişsel esneklik ve mutluluk arasındaki fark

	Yaşantısını geçirdiği yer	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Köy/Kasaba	9	65.4444	8.04846	3.396	0.035
	İlçe	22	73.5455	6.74521		
	Büyükşehir	169	70.7811	8.02262		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Köy/Kasaba	9	88.0000	6.85565	3.225	0.041
	İlçe	22	101.3636	16.19096		
	Büyükşehir	169	95.9763	13.46112		

Bilişsel Esneklik Envanterinde alınan puanlar ile yaşantılarını geçirdikleri yer arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. (F=3.396; p=0.035<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşantısını köy/kasaba'da geçiren insanların Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması (65.4444±8.04846), yaşantısını ilçede geçiren insanların Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamaları (73.5455±6.74521) ve yaşantısını büyükşehirde geçiren insanların Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamaları (70.7811±8.02262)' dir. Tablo'ya göre yaşantısını ilçede geçiren insanların Bilişsel Esneklik Envanteri en yüksektir.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile yaşantılarını geçirdikleri yer arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. (F=3.225; p=0.041<0.05). Farklılıkların kaynaklarını

belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Yaşantısını köy/kasaba'da geçiren insanların mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $88.0000 \pm 6.85565$ ), yaşantısını ilçede geçiren insanların mutluluk ölçeği puan ortalamaları ( $101.3636 \pm 16.19096$ ) ve yaşantısını büyükşehirde geçiren insanların mutluluk ölçeği puan ortalamaları ( $95.9763 \pm 13.46112$ )'dir. Tablo 28'e göre yaşantısını ilçede geçiren insanların mutluluk ölçeği en yüksektir.

**Tablo 4.3.10.** Gelecekte hiçbir zaman umutlu olmayanların bilişsel esneklikleri ile her zaman umutlu olanların bilişsel esneklik düzeyleri farkı

	Gelecekte Umutluluk Seviyesi	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Hiç bir zaman	25	67.6400	10.65708	1.765	0.155
	Bazen	81	71.1852	7.92324		
	Sıklıkla	52	70.8269	7.34773		
	Her zaman	42	72.1190	6.76145		

Bilişsel Esneklik Envanterinde alınan puanlar ile gelecekte umutluluk seviyesi arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=1.765$ ;  $p=0.155 > 0.05$ ). Gelecekte hiçbir zaman umudu olmayan insanların Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması ( $67.6400$ ), gelecekte her zaman umudu olan insanların Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamalarından ( $72.1190$ ) düşüktür.



**Tablo 4.3.11.** Gelecekte umutluluk ve bilişsel esneklik envanterine ilişkin korelasyon analizi

		Gelecekte umutluluk
Bilişsel Esneklik Envanteri	R	0.098
	P	0.016

Gelecekte umutluluk ile bilişsel esneklik envanteri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. ( $r=0.098$ ;  $p=0.016<0.05$ ). Yapılan analizin sonucuna göre bilişsel esneklik envanteri puanı arttıkça gelecekte umutluluk artmaktadır.

**Tablo4.3.12.** Anne babası birlikte olan gençlerin bilişsel esneklik ve mutluluk puanları ile, ayrı olan yada kaybetmiş olanların bilişsel esneklik ve mutluluk farkı

	Anne/Baba birlikteliği	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Ayrı	16	70.1250	9.65315	0.635	0.531
	Birlikte	167	71.1078	7.81336		
	Biri vefat etti	17	68.9412	8.28003		
	İkisinde vefat etti	0	0	0		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Ayrı	16	95.8750	17.15760	1.595	0.205
	Birlikte	167	98.6168	13.67996		
	Biri vefat etti	17	90.6471	9.49961		
	İkisinde vefat etti	0	0	0		

Bilişsel Esneklik Envanterinde alınan puanlar ile anne baba birlikteliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=0.635$ ;  $p=0.531>0.05$ ). Birlikte olan kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalaması ( $70.1250\pm 9.65315$ ), ayrı olan kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamalarından ( $71.1078\pm 7.81336$ ) ve biri vefat eden kişilerin Bilişsel Esneklik Envanteri puan ortalamalarından ( $68.9412\pm 8.28003$ ) yüksek bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile anne baba birlikteliği düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=1.595$ ;  $p=0.205>0.05$ ). Birlikte olan kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $98.6168\pm 13.67996$ ), ayrı olan kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarından ( $95.8750\pm 17.15760$ ) ve biri vefat eden kişilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarından ( $90.6471\pm 9.49961$ ) yüksek bulunmuştur.

#### 4.4. ÖLÜM KAYGISI VE MUTLULUĞUN DİĞER DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİLERİNİN ANALİZLERİ

**Tablo 4.4.1.** Ölüm tehlikesi atlatmış kişilerin ölüm kaygısı ile geçirmeyenlerin ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki fark

	Ölüm tehlikesi yaşadınız mı?	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Ölüm kaygısı ölçeği	Kaza	38	44.3421	15.98018	0.507	0.678
	Hastalık	6	47.5000	22.47443		
	Diğer	8	46.3750	24.97391		

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile ölüm tehlikesi yaşayan/yaşamayanlar arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda

ortalamlar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. (F=0.507; p=0.678>0.05).

Ölüm tehlikesi yaşamayanların puan ortalaması (48.5676±19.33773), kaza geçirenlerin puan ortalaması (44.3421±15.98018) , hastalık geçirenlerin puan ortalaması (47.5000±22.47443), ölüm tehlikesi atlatan diğer insanların ise puan ortalaması (46.3750±24.97391)'dir. Ölüm tehlikesi yaşamayanların ölüm kaygısı yaşayanlara göre daha yüksektir.

**Tablo 4.4.2.** Ölüm tehlikesi yaşamış/yaşamamış kişilerin ölüm kaygısı ile korelasyon analizi

		Ölüm tehlikesi Yaşamış/yaşamamış kişiler
Ölüm Kaygısı Ölçeği	R	0.081
	P	0.252

Ölüm tehlikesi yaşamış/yaşamamış kişilerin arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır.(r=0.081; p=0.252>0.05)

**Tablo 4.4.3.** Ölüm anına şahit olan bir bireyin bilişsel esnek ve ölüm kaygısı ile şahit olmayanların bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı arasındaki fark

	Birinin Ölüm anına şahitlik	Sıklık	Ortalama	Mann-Whitney U	Z değeri	Sig değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Evet	54	111.40	3353.500	-1.621	0.105
	Hayır	146	96.47			
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Evet	54	90.07	3379.000	-1.550	0.121
	Hayır	146	104.36			

Bilişsel Esneklik envanterinde alınan puanlar ile birinin ölüm anına şahitlik arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U uygulamamızın nedeni verilerimizin normal dağılmamasıdır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $z=-1.621$ ;  $p=0.105>0.05$ ). Birinin ölüm anına şahitlik edenlerin bilişsel esneklik envanteri ortalamaları (111.40), birinin ölüm anına şahitlik etmeyenlere kıyasla (96.47) yüksek bulunmuştur.

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile birinin ölüm anına şahitlik arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $z=-1.550$ ;  $p=0.121>0.05$ ). Birinin ölüm anına şahitlik edenlerin ölüm kaygısı ortalamaları (90.07), birinin ölüm anına şahitlik etmeyenlere kıyasla (104.36) düşük bulunmuştur.

**Tablo 4.4.4.** Ölüm anına şahitlik ile bilişsel esneklik ve ölüm kaygısı ile korelasyon analizi

		Ölüm anına şahitlik
Bilişsel esneklik envanteri	R	-0.115
	P	0.105
Ölüm kaygısı ölçeği	r	0.110
	P	0.121

Ölüm anına şahitlik etmiş kişilerin ve bilişsel esneklik envanteri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ( $r=-0.115$ ;  $p=-0.105>0.05$ )

Ölüm anına şahitlik etmiş kişilerin ve ölüm kaygısı ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's korelasyon analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. ( $r=-0.110$ ;  $p=-0.121>0.05$ )

**Tablo 4.4.5.** Kişiliği sakin/iyimser/çekingen olanların ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri ile öfkeli/karamsar olan bireyler ile arasındaki fark

	Kişilik	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Oxford Mutluluk Ölçeği	Sakin	80	94.1250	13.82657	4.631	0.001
	İyimser	71	101.0282	13.32127		
	Çekingen	16	95.1250	14.70997		
	Öfkeli	17	95.3750	11.94362		
	Karamsar	16	87.7059	9.21117		
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Sakin	80	45.9500	16.92941	1.828	0.125
	İyimser	71	48.4648	20.41276		
	Çekingen	16	43.4375	15.44439		
	Öfkeli	17	58.7500	22.03180		
	Karamsar	16	45.7059	20.30629		

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile kişilikler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. (F=4.631; p=0.001<0.05).Kişiliği iyimser olanların mutluluk ölçeği puan ortalaması (101.0282±13.32127) en yüksek, kişiliği karamsar olanların mutluluk ölçeği puan ortalaması (87.7059±9.21117) olup en düşüktür.

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile kişilik tanımları arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. (F=4.631; p=0.001<0.05). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Kişiliği öfkeli olanların ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması (58.7500±22.03180) en yüksek, kişiliği çekingen olanların ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması (43.4375±15.44439) olup en düşüktür.

**Tablo 4.4.6.**Kardeş/çocuk kaybı yaşayanların mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri ile kayıp yaşamayanların ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasındaki fark

	Yaşantısını geçirdiği yer	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Ölüm Kaygı Ölçeği	Kardeş Kaybı	15	49,4667	18,01137	0,148	0,701
	Çocuk Kaybı	-	-	-		
	Yaşamadım	185	47,4973	19,12036		
Oxford Mutluluk Ölçeği	Kardeş Kaybı	15	102,9333	12,16239	3,945	0,048
	Çocuk Kaybı	-	-	-		
	Yaşamadım	185	95,6649	13,73650		

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile kardeş/çocuk kaybı yaşayan kişiler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. ( $F=0,148$ ;  $p=0.701>0.05$ ) .Kardeş/çocuk kaybı yaşayanların ölüm kaygısı ölçeği puan ortalamaları (49,4667),kardeş/çocuk kaybı yaşamayanlara kıyasla (47,4973) yüksek bulunmuştur.

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile kardeş/çocuk kaybı yaşayan kişiler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. ( $F=3,945$ ;  $p=0.048<0.05$ ). Kardeş/çocuk kaybı yaşayanların mutluluk ölçeği puan ortalamaları (102,9333),kardeş/çocuk kaybı yaşamayanlara kıyasla (95,6649) yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.4.7.** Sürekli ibadet edenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı, dini özel günlerde/sadece dua ederim diyenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı ve hiç ibadet etmeyenlerin mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki fark ya da farkı/ilişkisi

	İbadet alışkanlığı	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Oxford Mutluluk Ölçeği	Sürekli ibadet ederim	44	98.2727	12.43656	0.449	0.718
	Dini özel günlerde	93	95.5914	14.57606		
	Sadece dua ederim	41	96.0488	12.71407		
	İbadet etmem	22	95.0000	14.80669		
Ölüm Kaygısı Ölçeği	Sürekli ibadet ederim	44	46.1591	17.36736	2.218	0.087
	Dini özel günlerde	93	50.5054	21.04014		
	Sadece dua ederim	41	47.1707	17.72273		
	İbadet etmem	22	39.4091	12.42754		

Oxford mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile ibadet alışkanlığı arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. (F=0.449; p=0.718>0.05). Sürekli ibadet edenlerin mutluluk ölçeği puan ortalaması (98.2727±12.43656) olup ibadet etmeyenlerin ve dini özel

günlerde/sadece dua ederim diyenlerden daha yüksektir. Oxford Mutluluk Ölçeği puan ortalaması en az olan ise ibadet etmeyen ( $95.000 \pm 14.80669$ ) kişilerdir.

Ölüm kaygısı ölçeğinde alınan puanlar ile ibadet alışkanlığı arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=2.218$ ;  $p=0.087 > 0.05$ ). Dini özel günlerde ibadet edenlerin ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması ( $50.5054 \pm 21.04014$ ) olup ibadet etmeyenlerin ve sürekli ibadet/sadece dua ederim cevabını verenlerden daha yüksektir. Ölüm kaygısı ölçeği puan ortalaması en az olan ise ibadet etmeyen ( $39.4091 \pm 12.42754$ ) kişilerdir.

**Tablo 4.4.8.** Öğrenci olan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklik düzeyi ile meslek sahibi olan/çalışan bireylerin mutluluk ve bilişsel esneklikleri arasındaki ilişki

	Meslek	Sıklık	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	P değeri
Bilişsel Esneklik Envanteri	Öğrenci	144	71.3958	8.02550	2.346	0.074
	İşçi	16	66.1250	9.20054		
	Memur	4	67.7500	3.20156		
	Diğer	36	71.0833	7.08872		
Oxford Mutluluk ölçeği	Öğrenci	144	96.6597	14.36106	0.419	0.740
	İşçi	16	95.1875	13.17684		
	Memur	4	89.5000	14.34108		
	Diğer	36	95.6111	11.42748		

Bilişsel esneklik envanteri ölçeğinde alınan puanlar ile meslekler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=2.346$ ;  $p=0.074 > 0.05$ ). Öğrencilerin bilişsel esneklik envanteri puan ortalaması ( $71.3958 \pm 8.02550$ ) olup işçi, memur ve diğer mesleği yapanlardan daha yüksektir. Bilişsel esneklik envanteri puan ortalaması en az olan ise memurlardır. ( $67.7500 \pm 7.08872$ )



Mutluluk ölçeğinde alınan puanlar ile meslekler arasında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda ortalamalar arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ( $F=0.419$ ;  $p=0.740>0.05$ ). Öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortalaması ( $96.6597\pm 14.36106$ ) olup işçi, memur ve diğer mesleği yapanlardan daha yüksektir. Bilişsel esneklik envanteri puan ortalaması en az olan ise memurlardır. ( $95.6111\pm 11.42748$ )

#### 4.5. KORELASYON ANALİZLERİ

**Tablo 4.5.1.** Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile Ölüm Kaygısına İlişkin Korelasyon Analizi

		Ölüm Kaygısı
Bilişsel Esneklik Envanteri	R	0,129
	P	0,048

Bilişsel esneklik envanteri ile ölüm kaygısı ölçeği arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını anlamak ve eğer ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek istediğimizde korelasyon analizi kullanılmaktadır.

Bilişsel esneklik envanteri ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların ölüm kaygısı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. ( $r=0,129$ ;  $p=0,048<0,05$ )

**Tablo 4.5.2:** Katılımcıların Bilişsel Esneklik Envanteri ile Oxford Mutluluk Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi

		Oxford Mutluluk Ölçeği
Bilişsel Esneklik Envanteri	R	0,281
	P	0,000

Bilişsel esneklik envanteri ile Oxford mutluluk ölçeği arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını anlamak ve eğer ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek istediğimizde korelasyon analizi kullanılmaktadır.

Bilişsel esneklik envanteri ile Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların Oxford mutluluk düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. ( $r=0,281$ ;  $p=0,000<0,05$ )

**Tablo 4.5.3.**Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği ile Ölüm Kaygısına İlişkin Korelasyon Analizi

		Ölüm Kaygısı
Oxford Mutluluk Ölçeği	R	0,114
	P	0,108

Oxford mutluluk ölçeği ile ölüm kaygısı arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını anlamak ve eğer ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek istediğimizde korelasyon analizi kullanılmaktadır.

Oxford mutluluk ölçeği ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $r=0,114$ ;  $p=0,108>0,05$ ).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmamızın bu bölümünde araştırmamızın amacı doğrultusunda elde edilen bulguları ilgili alanda yapılan diğer araştırmalarla ele alarak genç yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin ölüm kaygısı düzeylerine ve mutluluk düzeylerine etkisini incelemektir.

Yapılan incelemeler neticesinde 18-24 yaş aralığında olan kişilerin 25-30 yaş aralığında olan kişilerden daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Şentürk tarafından yapılan araştırma sonucu da çalışmamız ile paralellik göstermektedir. Bireylerin daha mutlu olduğu yaş aralığının 18-24 olduğu Şentürk tarafından yapılan çalışma sonucunda da desteklemektedir.<sup>205</sup> Bu sonuç için 18-24 yaş aralığının liseden üniversiteye geçiş evresi olması, 25-30 yaş aralığının ise genelde iş bulma, evlilik gibi belirleyici toplumsal unsurlar sebebiyle mutluluk üzerinde belirleyici olduğu düşünülmektedir. Mutluluk için belirleyici olduğu bilinen cinsiyet, yaş, eğitim, evlilik, gelir, kişilik özellikleri<sup>206</sup> göz önüne alındığında araştırmamızın yaş sınırlaması ve katılımcıların yaşamsal özelliklerinin mutluluk düzeyleri açısından farklılık gösterdiği sonucuna kaynaklık etmektedir.

Araştırma neticesinde erkeklerin kadınlara göre bilişsel esneklik seviyelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan yola çıkarak kadınların erkeklere nazaran nöropsikolojik açıdan daha fazla yorum yapabilme kabiliyetine sahip olduğu, çözüm odaklı düşünce sistemine daha açık olduğu yorumu yapılabilir. Bahsedilen yorumu, olaylar karşısında çözüm yollarının farkında olma, alternatif düşünceler üretme ve olumsuzlukları bertaraf edebilme yeteneği olarak tanımlanabilecek bilişsel esneklik kavramı ile bağdaştırdığımızda çıkan sonuç kadınların yaşam içerisinde yüz yüze gelinen problemlerle erkeklere nazaran daha kolay başa çıkabileceği söylenebilir. Martin ve Rubin'in Kişiler Arası İletişim Becerileri Ölçeğini geliştirdiği bilişsel esnekliğe değindiği çalışmada kişiler arasındaki iletişimin bilişsel esneklikle pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.<sup>207</sup> Kadınların iletişim yönünden erkeklere göre daha dışa dönük olduğu düşünülürse kadınların yalnızca çözüm yolları üretmek değil aynı zamanda bunların

<sup>205</sup>Gonener vd., a.g.e., s.44-55.

<sup>206</sup> Ayça Kangal, "Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı İçin Bazı Sonuçlar", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 44, ss.214-233

<sup>207</sup> Martin vd., a.g.e., s.171-178.

farkında olma konusunda da erkeklerden daha fazla bir esnekliğe sahip olduğu söylenebilir.

Kadınların ölüm kaygısını erkeklere göre daha fazla hissettiği çalışmamızın sonucunda elde edilen bir veri olup, bu konuda birçok farklı sebeplerin olabileceği düşünülmektedir. Kadınların ölüm kaygısının arkasında düzenli bir hayat bırakamama korkusu, aileyi bırakma, ailesinin düzeninin bozulması ve ölümün sürecindeki sıkıntı verici düşünceler varken, erkeklerin ölüm kaygısı, soyunun devam etmemesi, hayatı yaşayamamak düşünceleridir.<sup>208</sup> Benzer bir sonuç olarak kadınların bedeninin yok olması, bedeninin çürümesi, ölümdaki yalnızlık duygusu, yaşamın kısa hissedilmesi gibi etkenlerden kaynaklı olarak ölüm kaygısını erkeklere göre daha fazla hissetmesinde etkili olduğu söylenebilir.<sup>209</sup>

Araştırma neticesinde erkeklerin mutluluk düzeyleri ortalamasının kadınların mutluluk düzeyleri ortalamasına göre fazla olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin ise toplumun erkek ve kadınlara yüklediği farklı misyonlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu sonucun araştırma yapılan topluma göre değişebileceği tahmin edilmektedir. Bu sonuçların bahsedilen toplumun kadınlardan beklentisinin ne olduğu, kadının toplumda konumlandığı yer veya kadına nasıl yaklaşımlarda bulunduğu gibi unsurlardan da etkilenecek şekilde de söylenebilir. Geleneksel toplumlarda ve ahlak kurallarının baskın olarak yaşandığı ülkelerde kadınların mutluluk seviyesinin erkeklere göre daha düşük çıkacağı tahmin edilmektedir.

Problem çözme yeteneğinin bilişsel esneklikle doğrudan alakalı olduğunu ifade eden Çuhadaroğlu'na göre bilişsel esneklik sadece olasılıkları düşünme olarak görülmesi yanlıcı olmaktadır.<sup>210</sup> Bilişsel esnekliğin bir çok değişkenden etkilendiğini öngören bu tanımdan yola çıkarak araştırmamızda değişken olarak ele aldığımız eğitim durumu ile bilişsel esneklik ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak bilişsel esneklik düzeylerinin farklı olmasında eğitim seviyelerinin etkisinin olduğu bu bilgi ışığında önlisans mezunlarının lise mezunlarına göre esnekliklerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Buradan hareketle üniversite yaşantısının kişiye farklı bakış açıları kazandırdığı, sosyal çevresini genişletme imkanı tanıdığı, farklı insanlarla iletişim kurma olanağının arttığı, aileden lisedönemine göre daha fazla uzaklaşıp sorumluluk alındığı bir dönem olduğu düşünüldüğünde, yaşama karşı olaylara karşı alternatif

---

<sup>208</sup>Kastenbaum, a.g.e., s.32-136.

<sup>209</sup> Kausar Suhail and Saima Arkam, "Correlates of Death Anxiety In Pakistan", *Death Studies*, 2002, 26, s.39-50.

<sup>210</sup>Çuhadaroğlu, a.g.e., s.87.

üretebilme becerilerini lise mezunu olan bireylere nazaran daha etkin kullanabildikleri söylenebilir.

Kişilerin eğitim durumlarını dikkate alarak baktığımızda lisans mezunlarının lise mezunlarına göre daha fazla mutlu olmalarının sebebinin bireylerin mezun oldukları akademik seviyelerine göre iş sahibi olup ve bunun neticesinde daha fazla maddi kazanç elde ettikleri için lisans mezunlarının lise mezunlarına göre daha fazla mutlu olduğu söylenebilir. Çalışmayı destekleyen bir çalışma neticesinde iş ve parayı mutluluk kaynağı olarak gören bireylerin aynı zamanda eğitim ve gelir gibi unsurlara göre de mutluluk düzeylerinde değişiklikler olduğu tespit edilmiştir.<sup>211</sup>

Evli bireylerin bekar bireylere göre bilişsel esnekliklerinin düşük olması evli kişilerin karşılarına çıkan durumların karmaşası ve durumlar karşılarında göstermeleri gereken tepkilerin bireysel etkilere sebep olmayacağından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü; evli birey ile bekar birey arasında bireysel kararlar almak gibi bir değişken vardır. Evli birey kişisel kararlarında eşini de düşünerek hareket edebilirken bekar olan bireyde yalnız kendisi için seçimler yapabildiği söylenebilir. Bu durumun ise kişinin bilişsel esneklik düzeyiyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülmektedir. Geniş bir bakış açısına sahip olmak gerekliliği olan bilişsel esneklik, özerk kararlar alan kişilerde birine ya da birilerine bağlı düşünmek durumunda olan kişilere göre daha yüksek düzeyde olabilmektedir.

Evli olan bireylerin bekâr bireylere göre mutluluk seviyelerinin düşük olması sonucundan hareketle evli bireylerin maddiyat, sorumluluk ve bireysel özgürlüklerini daha kısıtlı olması gibi durumların mutluluk puanlarını etkilediği düşünülmektedir. Bekar bireylerin mutluluk ortalamasının evli bireylerden yüksek bulunmasının da buna bağlı olduğu söylenebilir. 1967 yılında Wilson öznel iyi oluşla alakalı yaptığı araştırmada kapsamlı bir inceleme yapmış ve mutlu insanların evli, iyi maaşlı, iyimser, dine düşkün, kaygısız, dışadönük olduğu sonucuna varmıştır.<sup>212</sup> Evliliğin mutluluk için gerekli bir değişken olduğu düşünülen bu araştırma sonucu araştırmamızın sonucu ile ters düşmektedir.

Ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin ölüm kaygısını daha fazla yaşadığı sonucuna bakıldığında, psikolojik olarak bireyin ölümü kendine daha yakın olduğu hissini artırdığı tahmin edilmektedir. Dolayısıyla ebeveyn kaybı yaşayanların ölüme

---

<sup>211</sup>Selim, a.g.e., ss.345–358.

<sup>212</sup>Diener v.d., "Subjective well-being : Three decades of progress", **Psychological bulletin**, 1999, 125, 2, pp.276-302.

karşı yaklaşımları ebeveyn kaybı yaşamayanların ölüme akış açıları arasında belli bir fark olmasının olağan bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Anne/baba kaybı yaşayan bireylerin, yaşamayan bireylere oranla mutluluk düzeylerinin düşük olmasının; bireylerin özellikle rol model olarak küçük yaşlarından itibaren anne ve babalarını belirlemesi, karşılaştıkları her zor durumda onların desteği ve koruması altında olduklarını hissinin etkisinin olduğu düşünülebilir. Ebeveyn kaybı ile kişinin kendisini yalnız hissederek hayata karşı çaresizlik hissi yaşayarak mutluluk düzeyinin düştüğü yorumu yapılabilir.

Bireylerin yaşantılarını sürdürdükleri yerlerin bilişsel esneklerine etkisine bakıldığında köy/kasabada yaşayanların ilçe ve büyükşehirde yaşayan bireylere göre daha fazla bilişsel esnekliğe sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle bireylerin köy ve kasabada yaşam koşullarının niceliksel olarak daha az birey daha az kaygılı kültüre bağlı yaşandığı düşünüldüğünde, karşılaşılan olayları daha esnek akrışılamanın ilçe/şehirde yaşayanlara göre daha kolay olduğu düşünülebilir. Bunun neticesinde de köy/kasabada yaşayan kişilerin karşılaştıkları olaylara ya da sorunlara çözüm odaklı yaklaşımlarını ve psikolojik olarak zorluklar karşısında daha rahat oldukları tahmin edilmektedir.

Büyük şehirde yaşayanların köy/kasabada ve ilçelerde yaşayan bireylere göre ihtiyaç duyacakları örneğin; sağlık hizmetleri, eğitim, iş olanakları ve benzeri imkânlarla daha fazla sahip olacaklarından dolayı mutluluk seviyelerinin köy/kasaba ve ilçede yaşayanlara nazaran yüksek olduğu düşünülmektedir. Mutluluğu etkileyen sayısız değişken olduğu düşünüldüğünde araştırmaya kapsamında yer alan sruardan biri olan inanç durumu da bireyin mutluluğuna etki etmekte olduğu düşünülmektedir. Bu varsayıma paralel olarak on dört batı ülkesi ve birleşmiş milletlerde yapılan araştırmalarda; dini yaşayışa ve ibadet yapma sıklığına bağlı olarak kişinin yaşam memnuniyetinin ve mutluluk seviyesinin değiştiği görülmüştür. Sonuç olarak, ibadet ve dini yaşayışın mutluluğu artırdığı sonucuna varılmıştır.<sup>213</sup>

Bireylerin bilişsel esnekliği ile gelecek umutları arasında doğrusal bir ilişkinin olduğu ve bu doğrusal ilişkide bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin geleceklere dair daha olumlu beklentilere sahip olduğunu ve gelecek kaygılarını minimize edebildiği söylenebilir. Bilişsel olarak esnek olan bireylerin, gelecek yaşam olaylarına dair farklı görüşlere açık olması, alternatif fikirler üretebilmesi, sorunlara

<sup>213</sup> Myer and Diener, a.g.e., pp. 10-19.

doğrudan çözüm üretmek yerine çözüm yollarının farkında olabilmesi ile kişinin geleceğe dair umutlu olabilmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

İyimser kişilikler ile karamsar kişilikler arasındaki mutluluk seviye farkına baktığımızda iyimserlik puanları yüksek olan bireylerin yaşantılarında karşılaşılan durumlara karşı daha esnek olduğu ve daha mutlu bir yaşam sürdürdükleri savunulabilir. Mutlu olmak isteyen bireylerin birçoğunun iyimserlik ve şükran gibi faaliyetlerde sık bulunup olumlu sonuç almalarına rağmen bu faaliyetleri desteklemeyen mitler, toplumsal yapılar ve kültürel kurallar yüzünden bahsi geçen iyimserlik, şükran gibi olguların değer kaybedebileceğini söylenebilir.<sup>214</sup> Buradan hareketle yaşanan toplumun değerlerinin de kişilik yapısı üzerinde etkili olduğu ve doğrudan kişinin mutluluğuna etki ettiği düşünülebilir.

Bilişsel esneklik envanteri ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların ölüm kaygısı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır.

Bilişsel esneklik envanteri ile Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların Oxford mutluluk düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır. Bireyin yaşantısında bilişsel anlamda esnek olması yani bireyin sorunlar karşısında geniş yelpazeli düşünebilmesi, sıkıntılı olaylar karşısında çözüm yollarının bilincinde olması psikolojik sağlıkla sağlayacaktır ve bu sayede birey sorunlara daha rahat göğüs gerecektir. Bu sayede bilişsel esnekliğin yükselmesi ile birey mutlu olacaktır.

Mutluluk ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçtan hareketle kişinin mutluluğunun yaşanan olaylara bağlı olduğu, yaşamında türlü konularda farklı hissettiği, ölümün ise kişinin yakınında yaşanmadıkça mutluluk seviyesinde bir etkiye sahip olamayacağı düşünülmektedir.

---

<sup>214</sup> Boehm vd., a.g.e., s.1263-1272.

## SONUÇ

Yapılan araştırmanın sonuçları şu şekilde sıralanabilir.

- Mutluluk ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan analiz sonucunda puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonuçtan hareketle kişinin mutluluğunun yaşanılan olaylara bağlı olduğu, yaşamsal her türlü konuda farklı hissettiği, ölümün ise kişinin yakınında yaşanmadıkça mutluluk seviyesinde bir etki etmeyeceği düşünülmektedir.
- Bilişsel esneklik envanteri ile Oxford mutluluk ölçeği arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların Oxford mutluluk düzeyi arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır.
- Bilişsel esneklik envanteri ile ölüm kaygısı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Spearman's Rho Korelasyon Analizi sonucunda puanlar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizin sonucuna göre, katılımcıların ölüm kaygısı arttıkça bilişsel esneklik düzeyi de artmaktadır.
- 18-24 yaş grubu bireylerin 25-30 yaş grubu olan bireylerden daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Kadınların erkeklere göre daha yüksek bilişsel esneklik düzeyine sahip olduğu görülmüştür.
- Kadınların erkeklerden daha fazla ölüm kaygısına sahip olduğu görülmüştür.
- Erkeklerin mutluluk düzeyleri ortalamaları kadınların mutluluk düzeyi ortalamalarından daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Eğitim düzeyi açısından bilişsel esneklik değerlendirildiğinde en yüksek bilişsel esnekliğin ön lisans mezunlarına ait olduğu, en düşük bilişsel esneklik düzeyinin lise mezunu bireylerde olduğu görülmüştür.
- Eğitim düzeyi ile mutluluk arasındaki ilişki ele alındığında en yüksek mutluluk düzeyine sahip bireylerin lisans grubu, en düşük mutluluk düzeyine sahip bireylerin ise lise mezunu grubu olduğu görülmüştür.



- Bilişsel esneklik ile medeni durum ilişkisi incelendiğinde evli olan bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, bekar bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür.
- Mutluluk ile medeni durum ilişkisi incelendiğinde evli olan bireylerin mutluluk ortalamaları bekar olan bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür.
- Ebeveyn kaybı yaşayan erkek ve kadın bireylerin ölüm kaygı düzeyleri, ebeveyn kaybı yaşamayan bireylere nazaran daha fazla olduğu görülmüştür.
- Anne/babasını kaybetmemiş olan kadın ve erkek bireylerin mutluluk düzeylerinin kaybeden bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Bilişsel Esneklik ile bireylerin yaşantılarını geçirdikleri yer arasındaki ilişki incelendiğinde yaşantısını köy/kasabada geçiren insanların bilişsel esneklik düzeyleri, yaşantısını ilçede geçiren insanların bilişsel esneklik düzeylerinden ve yaşantısını büyük şehirde geçiren insanların bilişsel esneklik düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.
- Mutluluk düzeyleri ile yaşantının geçirildiği yer arasındaki ilişki incelendiğinde yaşantısını köy/kasabada geçiren insanların mutluluk düzeyleri, yaşantısını ilçede ve büyük şehirde geçiren insanların mutluluk düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.
- Gelecekte umutluluk düzeyi ile bilişsel esneklik ile arasındaki ilişki incelendiğinde bu iki kavram arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yani bilişsel esneklik düzeyi arttıkça gelecekte umutluluk artmaktadır.
- Mutluluk ölçeği ile kişilikler arasındaki ilişkiler incelendiğinde kişiliği iyimser olanların mutluluk düzeyleri en yüksek, kişiliği karamsar olanların en düşük olduğu bulunmuştur.
- Ölüm kaygısı düzeyleri ile kişilikler arası ilişki incelendiğinde kişiliği öfkeli olanların ölüm kaygıları en yüksek düzeyde, kişiliği çekingen olanların ölüm kaygısı düzeyleri en düşük olduğu bulunmuştur.
- Mutluluk düzeyleri ile kardeş/çocuk kaybı yaşayan kişiler arasındaki ilişki incelendiğinde kardeş/çocuk kaybı yaşayan bireylerin mutluluk düzeyleri kardeş/çocuk kaybı yaşamayanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

- Araştırma sonucumuz hipotez1'i desteklemektedir. Hipotez1 bilişsel esneklik düzeyinin bireylerin mutluluk düzeylerine ve ölüm kaygısı düzeylerine etkisinin olduğu şeklindedir. Elde edilen verilere göre bilişsel esnekliğin artmasıyla mutluluğun arttığı, bilişsel esnekliğin artmasıyla ölüm kaygısının da artması şeklinde bir sonuç elde edilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak da bilişsel esnekliğin hem mutluluk düzeyi hem de ölüm kaygısı düzeyi üzerinde etkisi olduğu görölmüştür.
- Araştırmamızın sonucu hipotez2' yi desteklememektedir. Hipotezimiz bilişsel esneklik düzeyi ile ölüm kaygısı düzeyi arasında negatif bir ilişki olduğu yönünderken, analiz sonuçlarına bakıldığında tam tersi olarak aralarında pozitif bir ilişki olduğu görölmektedir. Bilişsel esneklik artıkça ölüm kaygısı düzeyi de artmaktadır.
- Araştırmamızın sonucu hipotez3'ü desteklemektedir. Hipoteze göre bilişsel esneklik düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında doğrusal ve pozitif bir ilişki vardır. Bu sonuçtan hareketle bilişsel esneklik düzeyi yükselen bireyin mutluluk düzeyi de artacaktır ve mutlu birey de hayata karşı daha olumlu yaklaşım sergileyecektir.
- Araştırmamızın sonucuna göre ölüm kaygısı ile mutluluk arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu durum ise Hipotez4 'ü desteklemektedir.

## ÖNERİLER

Araştırmamızda anlamlı bir farka rastlanmamış olan bilişsel esneklik-yaş grubu, ölüm kaygısı-yaş grubu, bilişsel esneklik-cinsiyet, mutluluk- cinsiyet, bilişsel esneklik-eğitim düzeyi, ölüm kaygısı-ebeveyn kaybı gibi anlamlı ilişkiler bulunmayan bazı sonuçlar detaylı olarak ele alınmamıştır. Araştırmamızın sınırlılığından dolayı anlamsız olan ilişkiler ayrı konular olarak ele alınıp birbirleriyle olan ilişkiler ve bunların sebeplerine geniş yelpazede yer veren çalışmalar yapılabilir.

Araştırmamızın kapsamında ele alınan grubun yaş sınırı ve katılımcıların sayısı düşünüldüğünde bu sınırlılığın sonuçlarla alakalı genel bir yorum yapmaya engel olduğu düşünülmektedir. İl ya da İlçe bazında yaptığımız araştırmamızdan daha geniş bir sahada vedaha geniş bir yaş grubu ile kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

Araştırmamızın ışığında geliştirilebilen bilişsel esneklik olgusu için bir takım faaliyetlerde bulunulabilir. Bilişsel esnekliği artırmak için temel eğitimden başlayarak okullarda bireylere kapsamlı düşünme, düşünsel sistemi geliştirme, alternatif çözümler üretebilme gibi bilişsel kabiliyetlerin kazandırılması ve geliştirilmesi adına eğitim programları veya dersler düzenlenebilir.

Bilişsel esneklik gelişimin öncelikle ailede yetiştiriliş şeklinden de etkilendiği düşünüldüğünde öncelikle ebeveynler bilişsel konularda eğitime tabi tutulabilir. Toplumsal bilişsel esneklik için bu eğitimler zorunlu hale getirilebilir. Çocuk yaştan itibaren satranç, bulmaca, yap-boz gibi hayal gücünü geliştirecek oyunlar ve eğitici faaliyetler zorunlu hale getirilebilir.

Bilişsel esnekliği etkileyen bir çok unsur olduğu düşünüldüğünde her biri ayrı konu olarak ilişki olarak akademik anlamda çalışılıp konu aydınlatılabilir. Toplumun bilişsel esnekliğe ne gibi bir etkisi olduğu ya da sosyokültürel yapının bilişsel anlamda ne anlamda geliştirilebileceği araştırılabilir.

Kişilerin bilişsel esneklik düzeylerini geliştirebilmesi için farklı görüşleri bir araya getirerek kendisine aykırı olan zıt fikirlere de açık olmalıdır. Bunun sağlanması için farklı tecrübeler edinmesi farklı insan ve ortamlarda bulunmalıdır. Alanında tecrübeli kişilerden bilgive birikimlerini aktaracağı sempozyumlar düzenlenebilir ve bireyler de hem bilişsel esnekliklerinin artırılması adına hem de kişisel gelişim için bu çalışmalara dahil olabilir. Aykırı yaşam stillerini okumaktan ziyade yerinde görüp

anlayabilmek, yorumlayabilmek için farklı coğrafyalarda çalışmalar yapıp gençlere bu konu çerçevesinde geziler düzenlenebilir.

Araştırma kapsamında da yer alan sorulardan biri olan yaşanan yer verilerine dayanarak bunun bilişsel esneklik ile ilişkisi detaylı biçimde incelenebilir. Büyük şehirde yaşayan gençlerle köyde yaşayan gençler arasındaki bilişsel esneklik farklarına bakılabilir ve mutluluk düzeyleri araştırılabilir.

Toplumsal etkilerle de artıp azalan hata yapma korkusunun bireyde bilişsel esneklik düzeyi üzerinde etkisi olduğu hatta belirleyici bir neden olduğu sonucumuzdan yola çıkarak bireylerin fikirlerini rahatça sunabileceği ortamlar hazırlanıp, geliştirilen projeler için hayata geçirme fırsatı sunulabilir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

AHMED Sara, Mutluluk Vaadi, Çev. Deniz Mayadağ, Sel Yayıncılık, İstanbul, 2012.

BAUMAN Zygmunt, Ölüm ve Ölümsüzlük ve Diğer Yasam Stratejileri, Çev. Nurgul Demirdöven, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2000.

BAYHAN Pınar ve ARTAN İsmihan, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul 2007.

BRUCKER Pascal, Ömür Boyu Esenlik, Çev. Birsal Uzma, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2012.

CEVİZCİ Ahmet. , Etiğe Giriş, Paradigma yayınları, İstanbul, 2012.

ÇİLELİ Meral, Ölüm, İmge Kitabevi, Ankara, 2004.

FARRELLY Elizabeth, Mutluluğun Sakıncaları, Çev. Erdem Gökyaran, Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık, İstanbul, 2015.

FREUD Sigmund, Inhibitions, Symptoms and Anxiety, 1926.

GASSET Ortega Jose, Çev. Yurdanur Salman, Sevgi Üstüne, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 1995.

GÖKA Erol, Ölme-Ölümün ve Geride Kalanların Psikolojisi, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

HANÇERLİOĞLU Orhan, Felsefe Sözlüğü, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

HÖKELEKLİ Hayati, Ölüm ve Ölüm Ötesi Psikolojisi, Dem Yayınları, İstanbul, 2008.

İNAM Ahmet, Olabileceğini Olmada Ölümün Yeri, Düşünen Siyaset, Esin Sanat Felsefe Yayıncılık, Ankara, 1999.

KÖKNEL Özcan, Korkular, Takıntılar, Saplantılar, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1998.

KÜBLER-ROSS Elishabeht, Ölüm ve Ölmek Üzerine, Çev. Ekin Uşşaklı, Özkan Matbaacılık, Ankara, 2012.

SKINNER Burrhus Frederic, VAUGHAN Graham M., Yaşlılığın Tadını Çıkarın, Çev. Fikret Arıt, E Yayınları, İstanbul, 1984

STEİNBERG Laurence, Ergenlik, Çev. Figen Çok, İmge Kitabevi Yayınları, 2007.

LAZARUS Richard, Stresle başa çıkma tarzınız: Dostunuz ya da düşmanınız, Çev. N.Rugancı, Stresle başa çıkma: Ölümlü bir yaklaşım, N.H. Şahin, (Eds.), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 1995.

SEYYAR Ali, Davranış Bilimleri Terimleri, Beta Yayınları, İstanbul, 2004.

SİNA İbni, Ölüm Korkusundan Kurtuluş Risalesi-Namaz Risalesi, Çev. M.Hazmi TURA, Orhan Mete Matbaası, İstanbul, 1959.

SİNA İbni, Ölüm Korkusundan Kurtuluş, Çev. M. H. TURA, Burhaneddin Matbaası, İstanbul,1942.

THİLLY Frank, Çağdaş Felsefe, Çev. İbrahim Şener, İzdüşüm Yayınları, İstanbul, 2007.

TÜRKÇAPAR Hakan M, "Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama", HYB Yayıncılık, Ankara, 2008, 382.

YALOM Irvin, Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek, Çev. Z. Babayiğit, Pegasus Yayınları, İstanbul, 2017.

YOUNG Julian, Ölüm ve Asıllık, Malpas, Jeff, Solomon, Robert, Editor, Olum ve Felsefe, Çev. N. Kucuk, İthaki Yayınları, İstanbul, 2006.

## MAKALELER

AKGİŞ Öznur, Bir Refah Göstergesi Olarak Türkiye'de Mutluluğun Mekânsal Dağılışı, Türk Coğrafya Dergisi, 2015.

AKIN Ahmet ve SATICI Seydi Ahmet, Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011.

AKYÜZ Hayri, YAŞARTÜRK Fatih, AYDIN İsmail, ZORBA Erdal, TÜRKMEN Mutlu, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2017.

ALKAN Ahmet Turhan, Bir Düşün Gecesi Denemesi. ,Düşünen Siyaset Düşünce Dergisi, Mayıs, 1999.

ALUŞ Yadigar ve SELÇUKKAYA Suzan, Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri, Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi, 2015.

ARSLAN Murat, Hellenistik Dönem'e Damgasını Vuran Yaratıcı Felsefe Sistemleri: Epikurosçuluk ve Stoacılık, Arkeoloji ve Sanat, 2001.

ARVAS Fatma Balcı, Psikolojide ve İslam Düşünce Geleneğinde Mutluluk Kavramı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma, İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2017.

AYDIN Merve, Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi, Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018.

AYNUR GÜLCAN ve PERVİN Nedim Bal, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Asya Öğretim Dergisi, 2014.

BANDURA Albert And ENGLEWOOD Cliffs, N.J., Socialfoundations of thoughtandaction: Asocial cognitive theory, Sage Publication,1996.

BEDEL Ahmet ve ULUBEY Esra, Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2015.

BİLGİN Mehmet, Bilişsel Esnekliği Yordayan Bazı Değişkenler, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2009.

BOZKURT Nergüz, Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyleri İle Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler, Eğitim Ve Bilim, 2004.

BOZO Özlem, TUNCA Ayca ve ŞİMŞEK Yeliz, The effect of death anxiety and age on health-promoting behaviors: A terror-management theory perspective, The Journal of Psychology, 2009.

BULUT Semra ve DİLMAÇ Bülent, Üniversite Öğrencilerinin Sahip Olduğu Değerler, Psikolojik İyi Oluş ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler, Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 2018.

CANAS Jose, QUESADA Jose, ADORACION Antoli, INMACULADA Fajardo, Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks, Ergonomics, 2003.

CENKSEVEN Fulya ve AKBAŞ Turan, Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2007.

CHUNG Shao Hsi, Su Ying-Fang, Su Shao-Wen, "The impact of Cognitive Flexibility On Resistance To Organizational Change", Social Behavior and Personality: an International Journal, 2012.

ÇİVİTÇİ Asım, Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012.

ÇUHADAROĞLU Alper, Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları, Cumhuriyet International Journal of Education, 2013.

DAĞ İhsan, Psikolojinin Işığında Kaygı, Doğu Batı Dergisi, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları, Ankara, 1999.

DEAK Gedeon, The development of cognitive flexibility and language abilities, Advances in Child Development and Behavior, 2003.

DECI, Edward and RYAN Richard, What and Why of Goal Pursuits: Human needs and the determination of behavior, Psychological Inquiry, 2000.

DENEVE Krisitina and COPPER Harris, The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being, Psychological Bulletin, 1998.

DENNİS John and VANDER Wal, J. S. , The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity, Cognitive Therapy And Research, 2010.

DEREN Seil, Angst Olumluluk, Doğu Batı Dergisi, Felsefe Sanat Kültür Yayınları, Ankara, 1999.

DİENER Ed, Subjective well-being: Three decades of progress, Psychological bulletin,1999.

DİENER Ed and DİENER Carol, Most People are Happy, American Psychological Society, 1996.

DOğAN Tayfun VE SATMAZ Fatma, Oxford Mutluluk leği Türkçe Formunun Psikometrik zelliklerinin niversite ğrencilerinde İncelenmesi, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 2012.

ERDOğDU Yüksel ve ÖZKAN Mustafa, Farklı Dini İnanışlardaki Bireylerin lm Kaygıları ile Ruhsal Belirtiler ve Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler, İnönü Universitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2007.

EROğLU Yüksel, ARICI ÖZCAN Neslihan, PEKER Adem, zel Gereksinimli ocuğa Sahip Anneler ile Tipik Gelişim Gösteren ocuğa Sahip Annelerin Psikolojik Sağlıklı, İyilik Hali ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi, Sakarya University Journal of Education 2015.

FEİFEL Herman, Psychology and Death: Meaningful Rediscovery, American Psychologist,1990.

FİRESTONE Robert W. , Individual Defenses Against Death Anxiety, Death Studies, 1993.

FORTNER Barry and NEİMEYER Robert, Death anxiety in older adults: a quantitative review, Death Studies, 1999.

FURER Patricia and WALKER John R. , Death anxiety: A cognitive-behavioral approach, Journal of Cognitive Psychotherapy, 2008.

GİLLİLAND Jack and TEMPLER Donald, Relationship of Death Anxiety Scale Factor to Subjective States, Omega, Journal of Death and Dying, 1986.

GÖNENER Ahmet YILMAZ Ozan, GÖNENER Utku, DAMA Zafer, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin Mentan (Psikolojik) İy Olma Düzeylerinin Mutluluk düzeylerine Etkisi, Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 2017.

GREENBERG Leslie, Role of Consciousness and Accessibility of Death-Related Thoughts in Mortality, Salience Effects, Journal Personality and Social Psychology,1994.

GROTH Marnat and SUMMERS Roger, Altered Beliefs Attitudes, and Behaviors Following Near-Death Experiences, Journal of Humanistic Psychology, 1998.

GÜLCAN Aynur ve BAL Pervin Nedim, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu zerindeki Etkisinin İncelenmesi", Asya ğretim Dergisi,2014.



GÜLEÇ Cengiz, Hümanistik Psikoloji Açısından Kaygı Sorunsalı ve Kendini Gerçekleştirme Kavramı, Doğu Batı Dergisi, Felsefe Sanat ve Kültür Yayınları, Ankara, 1999.

GÜLÜM Volkan ve DAĞ İhsan, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye Uyarlanması, Geçerliliği ve Güvenirliği, Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2012.

GÜZEL SİMLA, Gelir Eşitsizliği, Refah ve Mutluluk, Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018.

HOELTERHOFF Mark and CHUNG Cheung Man, Death Anxiety Resilience; a Mixed Methods Investigation, Psychiatric Quarterly, 2016.

HÖKELEKLİ Hayati, Ölümle İlgili Tutumlar ve Dini Davranış, İslami Araştırmalar Dergisi, 1991.

HULSEY Larry K. and FROST Chirstopher J. ,Psychoanalytic Psychotherapy and the Tragic Sence Of Life and Death, Bulletin of The Menninger Clinic, 1995.

HUPPERT Felicia A. , Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences, Applied Psychology: Health And Well-Being, 2009.

INGLEHARD Ronald, Culture İn Advanced Industrial Society, Princeton University Press, New Jersey, 1990.

KALİSH Richard A., The Role of Age in Death Attitudes, Death Education, 1977.

KANGAL Ayça, Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2013.

KARAKAŞ Sirel ve KARAKAŞ Muammer, Yönetici İşlevlerin Ayırıştırılmasında Multidisiliner Yaklaşım: Bilişsel Psikolojiden Nöroradyolojiye, Klinik Psikiyatri Dergisi, 2000.

KARAKUŞ Gonca, ÖZTÜRK Zehra, TAMAM Lut, Ölüm ve Ölüm Kaygısı, Adana Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 2012.

KASTENBAUM Robert, Death Anxiety İn (Ed.) G. Fink, Academic Press, Oxford, 2007.

KASTENBAUM Robert, Death Anxiety. USA: Arizona State University, 2007.

KAWAGOE Hiromi, Death Education in Home Hospice Care in Japan, Journal of Palliative Care, 2000.

KHORMAEİ Farhad, DEHDİBİ Azadi F., and HASSAN Zehi E., Prediction of Death Anxiety Based On Demographic Characteristics and Spirituality Components in the Elderly Health, Spirituality and Medical Ethics, 2017.

KOBASA Suzanne C., Stressfull life events personality and health an inquiry intohardiness, Journal of Personality and Social Psychology, 1979.

KOÇ Mustafa, Ölüm Korkusu Üzerine Kuramsal Açıdan Psikolojik Bir Değerlendirme, Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2002.

KORUKLU Nermin ve ÖZDEMİR Yalçın, Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2011.

LU Luo, GILMORE Robert and SF Kao, Cultural values and happiness: an east-west dialogue, The journal of social psychology, 2001.

KÖKDEMİR Doğan ve YENİÇERİ Zuhal, Teror management in a Predominantly muslim Country: Theeffects of Mortality salience on University Dentity and on preference orthe Developement of İnternation alrelations, European Psychologist, 2010.

LANGS Robert, Death Anxiety And The Emotion-Processing Mind, Psychoanalytic, Psychology Copyright 2004 by the Educational Publishing Foundation, 2004.

LAZARUS Richard S. and FOLKMAN Susan, Stress appraisal and coping, NewYork, Springer Publishing, 1998.

LEBER Andrew B., T. BROWNE Nicolas, Nick B. and CHUN Marvin M. Neural, predictors of moment tomoment fluctuations in cognitive flexibility, Proceedings of theNational Academy of Sciences, 2008.

LEMİNG Michael R., Religion and Death: a Test of Homan's Thesis, Omega, 1980.

LESTER David, Relation Between Attempted Suicide and Completed Suicide, Psychological Reports, 1970.

MARTİN Matthew and RUBİN Rebecca, Development of a communication flexibility scale, Southern Communication Journal, 1994.

MARTİN Matthew M., and ANDERSON Carolyn M. , The cognitive flexibility scale: Three validity studies, Communication Reports, 1998.

MELBY Janet N. MEEUS Wim H.J., HALE William W. And ENGELS Rutger, Effects of parental behavior on tobacco use by young male adolescents, Journal of Marriage and the Family, 1993.

MÖNGÜ Bahtinur, Modern Dünyada Mutluluk: John Stuart Mill'in Faydacı Etiği, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2015.

MYERS David G. and DİENER Ed, Who Is Happy? , Psychological Science,1995.

ÖKTEM Ülker, Kant Ahlakı, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi, 2007.

ÖZGÜR Salih Kaya ve DEMİR Eyüp, Kendini Toparlama Gücü Ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Mutluluk Düzeyini Yordama Gücü, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2017.

RAM Rati, Government spending and happiness of the Population: Additional Evidence From Large Cross-Country Sample, Public Choice, 2009.

SATAN Aysin Aydınay, Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi, Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2014.

SELİM Sibel, Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2008.

SERVET Olcay, Mutluluğun Türkiye’deki Belirleyenlerinin Zaman İçinde Değişimi, Akdeniz İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2017.

SKINNER Burrhus Frederic and VAUGHAN Medeleine, Yaşlılığın Tadını Çıkarın, Çev. Fikret ARIT, E Yayınları, İstanbul, 1984.

SMİTH, Ann Grunberg, Exploring Death Anxiety With Older Adults Through Developmental Transformations, The Arts in Psychotherapy, 2000.

SNYDER Charles R. and LOPEZ Shane J., The oxford handbook of positive psychology second edition, New York, 2009.

SPIRO Rand J., and JEHNG Jing C. , Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the nonlinear and multidimensional traversal of complex subject matter, Cognition education, and multimedia: Exploring ideas in high technology, 1900.

SUHAİL Kausar and ARKAM Saima, Correlates of Death Anxiety İn Pakistan, Death Studies, 2002.

TANHAN Fuat ve ARI Figen, Üniversite Öğrencilerinin Ölümüne Verdikleri Anlam ve Öğrenim Gördükleri Program Açısından Ölüm Kaygısı Düzeyleri, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2006.

TANHAN Fuat, Ölüm Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinde Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olmaya Etkisi, Eğitim Fakültesi Dergisi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, 2013.

TUĞRUL Ceylan, Duygusal zekâ, Klinik Psikiyatr Dergisi, 1999.

YAZICI Esra ve İKİ Fatma Ebru, Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Eylül, 2015.

YILMAZ Sema, Çocuklarda Ölüm Kaygısının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, Bilimname Düşünce Platformu, 2013.

ZİMMERMAN Barry J., Self-efficacy. An Essential Motive To Learn, Contemporary Educational Psychology, 2000.

ZORBA Fulya, Ölüm ve Ölmekle İlgili Çok Yönlü Değerlendirme Envanterinin Türkiye Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul, 2018.

## TEZLER

ACAR Faruk, Psikolojik Açından Ölüm ve Dini İnanç İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 1997 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ACEHAN Gülten, Acil Tıp Hizmeti Veren Sağlık Personelinin Ölümüne İlişkin Duygu ve Düşünceleri, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce Üniversitesi, Düzce, 2009 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

AĞIR Meral, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2007 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ALTUNKOL Fatma, Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2017 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

ALTUNKOL Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

AVCI Nagihan, Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzlarının, Psikolojik Belirtiler ve Ölüm Kaygısı İle İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Ocak, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

AVŞAROĞLU Selahattin, Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2007 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

AYDEMİR Rüveyda Efdal Dinadarlık ve Mutluluk İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun, 2008 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

AYVA Şirin, Macera Terapisi Temelli Grupla Danışmanlığın Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

BİLGİÇ Remziye, Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademelerine Görebilişsel Esneklik Düzeyi İle Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

BOND, 1997, Aktaran: Tanhan, Fuat, Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2007 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

BOYSAN Murat, Üniversite Öğrencilerinde Disosiyatif Yaşantılar, Travma ve Ölüm Anksiyetesi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Van, 2005 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇINAR Mehmet, Yetişkin ve Yaşlılarda Tanrı'ya Bağlama Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma, Erzurum, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÇOBANOĞLU Alev Ateş, Harmanlanmış Öğrencilerin Erişilerine, Algıladıkları Bilişsel Esneklik Düzeylerine ve Öz Düzenleyici Öğrenme Becerilerine Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2013 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

DAVIDSON Aleksander, The Impact Of Mortality Salience Effects On Consumer Behaviour, Concordia Üniversitesi, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DİRİL Aycan, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DÖNMEZ Çiğdem F. , Nefroloji Hemşirelerinin Ve Diyaliz Hastalarının Ölüm Kavramına İlişkin Görüşler, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

DURAN, 1992; aktaran: Aycan Diril, Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyodemografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ELLİS, 1962 and BECK, 1964; aktaran: Sinan Öz, Ergenlerin Cinsiyet, Sosyo-Ekonomik ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik, Uyum ve Kaygı Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2012 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ERTUFAN Hakan, Bir Grup Tıp Öğrencisi Üzerinde Ölüm Kaygısı ve Ölüm Korkusu Ölçeklerinin Geçerlik Güvenilirlik Çalışması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, 2000 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

EŞİYOK Vildan Serpin, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Romantik İlişki İnançlarının İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

FREUD Sigmund, Inhibitions Symptoms and Anxiety, 1926; Aktaran Enes Toplanır, Yaşam Doymu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜLCAN Aynur, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doymu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜLTEPE Bedirhan, Görsel Sanatlar Uyarıcıların Belirli Özellikler Açısından Bilişsel Esneklik Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, 2018 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

İNANÇ Bilgin ve ATICI Savaş, 2004; aktaran: Remziye Bilgiç, Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle

Karar Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

İNANÇ YAZGAN Banu, BİLGİN Mehmet, KILIÇ Meral ve ATICI Savaş, Gelişim psikolojisi, Adana, 2004; aktaran: Remziye Bilgiç, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ergenlerin Cinsiyet ve Öğrenim Kademesi Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Karar Stratejileri arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Nobel Kitapevi, Adana, 2005 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

İYİSOY Mehmet Sami, Antisozyal Kişilik Bozukluğu Olan Bireylerde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Eştanısı ve Yürütücü İşlevlerle İlişkisi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi, İstanbul, 2006 **(Yayımlanmış Uzmanlık Tezi)**.

JONASSEN David H. and GRABOWSKI Barbara, Handbook of individual differences, learning and instruction, New Jersey, 1993; aktaran: Fatma Altunkol, Bilişsel Esneklik Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik ile Algılanan Stres Düzeylerine ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova üniversitesi, Adana, 2017 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

KARDEŞ ALPARSLAN Gülsemin, Davranış- Mekân Uyumu: Bilişsel Esneklik Düzeyleri Farklı Öğrencilere Göre Okul Ortamında Olanaklılıkların İncelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi Ankara, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KARSLI Yasemin, Bilişsel Esneklik, İki Dillilik ve Üstbilişsel Kararlar Arasındaki Gelişimsel Bağlantılar, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KOTAN Güzin, Ölüm Kaygısının Tüketici Davranışları Üzerindeki Etkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KURNAZ Mahmut, İlk Yetişkinlerde Dini Yönelim Mutluluk İlişkisi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta, 2015 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

KUZGUN Yıldız, Karar stratejileri ölçeği: Geliştirilmesi ve standardizasyonu, VII. Ulusal psikoloji kongresi bilimsel çalışmaları, Türk Psikologlar Derneği, Ankara, 1992; aktaran: H. Duygu Akçay Özcan, "Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Toros Üniversitesi, Mersin, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

MARTİN Matthew M. and ANDERSON Carolyn, The cognitive flexibility scale: three validity studies Communication Reports, 1998; aktaran: H. Duygu Akçay Özcan, "Ergenlerde Bilişsel Esneklik İle Özyeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Toros Üniversitesi, Mersin, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZDEMİR Yakup Anıl, Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Roller ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Bakımından İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık üniversitesi, İstanbul, 2019 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

ÖZTÜRK KALAOĞLU Zehra, Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı, Tıp Fakültesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2010 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**.

SARIKAYA Yusuf, Ölüm Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat, 2013 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

STEİNGBERG Laurence, Ergenlik, Çev. F. Çok vd. , 2007; aktaran: Begüm Ereyi, Ergenlerde Bilişsel Esneklik Düzeyi ve Problem Çözme Becerisinin Mizah Kavramıyla İlişkisi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, İmge Kitabevi, Ankara, 2016 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

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

TOPLANIR Enes, Yaşam Doyumu Kendini Gerçekleştirme ve Ölüm Korkusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul, 2018 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

TURGAY Mine, Ölüm korkusu ve kişilik yapısı arasındaki ilişki, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, 2003 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

ZAHAL Onur, Özel Yetenek Sınavına Giren Adayların Öğrenme Stilleri ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Sınav Başarıları Arasındaki İlişki, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İnönü Üniversitesi, Malatya, 2014 **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**.

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

CANAS J. Jose, Cognitive flexibility, University of Granada, Spain, 2006, [https://www.researchgate.net/publication/272022148\\_Cognitive\\_Flexibility](https://www.researchgate.net/publication/272022148_Cognitive_Flexibility) (Accepted: 20.04.2019).

MİCHALOS Alex C., Subjektive well-being, Springer Publisher, 2014, <https://www.researchgate.net/publication/263919613> (Accepted: 18.05.2019).

VEENHOVEN Ruut, 17. Is Happiness a Trait? Tests of the Theory that a Better Society does not Make People any Happier, [https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2\\_17](https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F1-4020-3742-2_17) (Accepted: 16.05.2019).

## EKLER

EK-A



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KURUL BAŞKANLIĞI

### ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 10.04.2019  
TOPLANTI SAYISI : 2019-9

**KARAR NO:2019-9-15** : Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyma Nur BALTA'nın "Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" konulu tezi hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 08.03.2019 tarih ve 2019-05 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. M. KURUOĞLU  
Rektör Yardımcısı

10 Nisan 2019



## KATILIMCILAR İÇİN BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurulu'ndan ..... tarih .....sayı ile izin alınan\* ve Şeyma Nur BALTA tarafından yürütülen "Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeylerine ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu çalışmaya katılmanız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecektir. Çalışmaya katıldığınız için size bir ödeme yapılmayacaktır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

### KATILIMCI BEYANI

Yukarıda amacı ve içeriği belirtilen bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya katılımcı olarak davet edildim. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğim takdirde gerek araştırma yürütülürken gerekse yayımlandığında kimliğimin gizli tutulacağı konusunda güvence aldım. Bana ait verilerin kullanımına izin veriyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin dikkatle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Araştırmanın yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden çekilebilirim. Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana herhangi bir ödeme yapılamayacaktır. Araştırma ile ilgili bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu çalışmaya hiçbir baskı altında kalmadan kendi bireysel onayım ile katılıyorum.

### Katılımcı

Adı ve Soyadı		Tarih ve İmza
Adres ve telefonu		

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

CİNSİYETİNİZ	( ) K	( ) E			
YAŞINIZ	.....				
EĞİTİM DURUMUNUZ	( ) LİSE MEZUNU	( ) ÖNLİSANS MEZUNU	( ) LİSANS MEZUNU		
MESLEĞİNİZ	( ) ÖĞRENCİ	( ) İŞÇİ	( ) MEMUR	( ) DİĞER	
MEDENİ HALİNİZ	( ) EVLİ	( ) BEKAR			
EBEVEYN KAYBI YAŞADINIZ MI?	( ) EVET (ANNE)	( ) EVET (BABA)	( ) HER İKİSİDE		
SİGARA/ALKOL KULLANIRMISINIZ	( ) SADECE SİGARA		( ) SADECE ALKOL	( ) İKİSİNİ DE KULLANIYORUM	( ) İKİSİNİ DE KULLANMIYORUM
YAŞANTINIZIN ÇOĞUNU NEREDE GEÇİRDİNİZ?	( ) KÖY/KASABA		( ) İLÇE	( ) BÜYÜKŞEHİR	
GELECEKTEN NE KADAR UMUTLUSUNUZ?	( ) HİÇ BİR ZAMAN		( ) BAZEN	( ) SIKLIKLA	( ) HER ZAMAN
ANNE BABA BİRLİKTELİK DURUMU	( ) AYRI		( ) BİRLİKTE	( ) BİRİ VEFAT ETTİ	( ) İKİSİDE VEFAT ETTİ
ÖLÜM TEHLİKESİ YAŞADINIZ MI?	( ) KAZA		( ) HASTALIK	( ) DİĞER	( ) YAŞAMADIM
BİRİNİN ÖLÜM ANINA ŞAHİT OLDUNUZ MU?	( ) EVET		( ) HAYIR		
KİŞİLİĞİNİZİ NASIL TANIMLARSINIZ	( ) SAKİN	( ) YİMSER	( ) ÇEKİNGEN	( ) KARAMSAR	( ) ÖFKELİ
KARDEŞ/ÇOCUK KAYBI YAŞADINIZ MI?	( ) KARDEŞ KAYBI		( ) ÇOCUK KAYBI	( ) YAŞAMADIM	
İBADET ALIŞKANLIĞINIZ VAR MI?	( ) SÜREKLİ İBADET EDERİM		( ) DİNİ ÖZEL GÜNLERDE	( ) SADECE DUA EDERİM	( ) İBADET ETMEM

## BİLİŞSEL ESNEKLİK ENVANTERİ

NO	Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Durumları 'tartma' konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2	Zor durumlara karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4	Zor durumlara karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Zor durumlara karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9	Zor durumlara baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11	Zor durumlara karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18	Zor durumlara karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Zor durumlara karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

## ÖLÜM KAYGISI ÖLÇEĞİ

No	Her bir ifadenin size göre uygunluğunu en iyi şekilde gösteren kutucuğa (X) şeklinde işaretleyiniz.	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1	Ölümün nasıl bir şey olduğunu bilmemek 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.					

## OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

NO		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim						
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim						
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.						
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.						
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.						
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.						
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.						
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.						
9	Hayat güzeldir.						
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11	Çok gülen birisiyim.						
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.						
13	Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum						
14	Yaptıklarımın yapmak istediklerim arasında büyük fark var.						
15	Çok mutluyum.						
16	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.						
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.						
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.						
19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.						
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.						
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
22	Genelde neşeli ve sevinçliyim.						
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.						
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.						
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.						
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.						
27	Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.						
28	Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.						
29	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.						

## ÖZGEÇMİŞ

Şeyma Nur BALTA 1990 yılında İstanbul İli Fatih semtinde dünyaya gelmiştir. İlkokul, ortaokul ve lise eğitimini İstanbul'da tamamlamıştır. Lisans eğitimi 2010 yılında Sakarya Üniversitesinde Felsefe bölümünde kazanmasıyla başlamış ve 2014 yılında bölümden mezun olmuştur. 2015 yılında Pedagojik Formasyon almaya hak kazanmış ve aynı yıl Sakarya Üniversitesi'nden belgesini almıştır. 2014 yılından bugüne değin özel kurumlarda, aktif bir şekilde uzman öğretici kimliği ile felsefe, psikoloji, sosyoloji, mantık derslerine girmektedir. 2016 yılında Gelişim Üniversitesi Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimine başlamıştır.



