

## Varoluşsal Kaygının Kişilik, Sağlık ve Demografik Özellikler ile İlişkisi<sup>a</sup>

Şule Demir<sup>b</sup>, Gözde İkizer<sup>c, d</sup>

### Özet

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygısıyla kişilik özellikleri, psikolojik ve fiziksel sağlık geçmişleri ve demografik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda ortalama yaşları 20.84 olan 319 üniversite öğrencisi çalışma değişkenleri ile ilgili ölçüm araçlarını doldurmuştur. Veriler demografik bilgi formu, Varoluşsal Kaygılar Ölçeği ve Temel Kişilik Faktörleri Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Bulgular, katılımcıların cinsiyet, yaş ve üniversitedeki sınıf düzeylerinin varoluşsal meseleler ile farklı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Psikolojik bozukluk geçmişi daha yüksek varoluşsal kaygı düzeyleri ile ilişkiliyken, hayatı tehdit eden fiziksel hastalık geçmişi yalnızca daha düşük anlamsızlık kaygısı ile ilişkili bulunmuştur. Kişilik özelliklerinin varoluşsal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bulguların, varoluşsal kaygının ve bununla ilişkisi olan etkenlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Anahtar Kelimeler

Varoluşsal Kaygı  
Sağlık  
Kişilik Özellikleri  
Üniversite Öğrencileri

### Makale Hakkında

Geliş Tarihi: 20.11.2019  
Kabul Tarihi: 25.12.2020  
DOI: 10.18026/cbayarsos.648986

## The Relationship Between Existential Anxiety and Personality, Health, and Demographic Characteristics

### Abstract

In this study, the aim was to examine the relationship between existential anxieties and personality traits, prior history of mental and physical health, and demographic characteristics in a sample of university students. Accordingly, 319 university students with a mean age of 20.84 completed the assessment tools for study variables. Data were collected by using a demographic information form, Existential Anxiety Scale and Basic Personality Traits Inventory. The findings showed that the participants' gender, age, and year in university were differentially related to existential concerns. A history of mental disorders was associated with higher levels of existential anxiety while a history of life-threatening physical illness was associated with only lower levels of meaninglessness anxiety. Personality factors were found to significantly predict existential anxiety. The findings would contribute to better understand existential anxiety and the factors associated with it.

### Keywords

Existential Anxiety  
Health  
Personality Traits  
University Students

### About Article

Received: 20.11.2019  
Accepted: 25.12.2020  
DOI: 10.18026/cbayarsos.648986

<sup>a</sup> Bu çalışmanın bulguları 2019 yılı Temmuz ayında "Üniversite öğrencilerinde anlamsızlık, yalıtılmışlık, ölüm ve özgürlük kaygıları ile demografik özelliklerin, sağlığın ve kişiliğin ilişkisi" başlıklı tebliğle 23. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi'nde sunulmuştur.

<sup>b</sup> Psk., Orta Doğu Teknik Üniversitesi, ORCID: 0000-0002-9582-957X

<sup>c</sup> İletişim Yazarı: gikizer@etu.edu.tr

<sup>d</sup> Dr. Öğr. Üyesi, TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-3567-5991

## Giriş

Modern varoluşçu psikoloji, filozof Kierkegaard'ın düşüncelerine dayanır (Yalom, 2018). Kierkegaard, bireylerin insanca özelliklerinden uzaklaşma yönelimlerine değinmiş; insanların içgörüsünün artmasıyla özgürlük kazanabileceklerini fakat bu özgürlüğün kaygıya neden olabileceğini belirtmiştir (akt., Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016). Varoluşçu psikolojinin kurucusu olarak görülen Rollo May, bireyin temel endişe kaynaklarının boşluk ve yalnızlık hissi olduğunu belirtmiş; bu hislere müdahale edilmemesi durumunda bireyin endişelerinin kronik hale geleceğinden ve bu durumun psikolojik çöküntüye sebebiyet verebileceğinden bahsetmiştir (May, 1997). Varoluşsal kaygılar genel olarak anlamsızlık, ölüm, yalnızlık ve belirsizlik gibi kavramları içeren, yaşama ilgili nihai endişelerin ifadesi olarak tanımlanmaktadır (van Bruggen, Vos, Westerhof, Bohlmeijer ve Glas, 2015). Yalom (2018), ölümün, kaygının en eski sebebi ve psikopatolojilerin birincil kaynağı olduğunun altını çizmekte; varoluşsal meselelerin, kişinin kendi ölümüyle yüzleşmesi ve geri dönüşü olmayan büyük kararlar gibi uç durumlarda keşfedildiğini belirtmektedir.

Varoluşsal meselelerin sadece psikolojik bozukluğu olan bireylere ait olmadığı, insan olma durumunun bir parçası olduğu ifade edilmektedir. İnsanın kendi varoluşundan sorumlu olduğunu savunan varoluşçu psikoloji görüşüne (Craig, 2012) göre, varoluş üzerine düşünmenin her birey için geçerli olduğu söylenirken, varoluşun getirilerinin kimi insanlar için yoğun kaygı kaynağı olabileceği belirtilmiştir (Weems, Costa, Dehon ve Berman, 2004). Bu kaygılar, insanın yalnız başına kalıp hayatındaki tüm olayları bir kenara bırakarak deneyimleyebileceği derin kişisel düşünme seansları ya da önemli kararlar verme durumları gibi acil deneyimlerle ortaya çıkabilmektedir (Yalom, 2018).

Varoluşsal kaygılar üzerine kuramı olan bir diğer kuramcı Tillich (1952a), kader ve ölüm, boşluk ve anlamsızlık, suçluluk ve kınama kaygılarından bahsetmiştir. Kader ve ölüm kaygısı, mevcudiyetin var olmama durumu tarafından tehdit edilmesidir. Bu kaygı temel, evrensel ve kaçınılmazdır. Ölüm kaygısı tüm somut kaygıları gölgede bırakıp onlara nihai ciddiyetlerini verir. Anlamsızlık kaygısı, anlamlara anlam katan tüm anlamların yok olması endişesi olarak tanımlanırken, boşluk kaygısının maneviyata sahip olamamakla uyarıldığı ifade edilir. Suçluluk ve kınama kaygısı ise kişinin kendisinden sorumlu olduğu şeklinde açıklanmaktadır. Kendisine ne yaptığını soracak olan da bunu cevaplayacak olan da kişinin kendisidir. Bu durumun, kişide suçluluk ve kınama kaygısı oluşturduğu düşünülmektedir.

Yalom (2018) ise varoluşsal kaygıları dört başlık altında incelemektedir. Bunlar ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlıktır. İlk olarak ölüm kaygısı, kişinin kendi ölümü, yakınlarının ölümü veya doğrudan ölüm fikrine karşı tutunduğu olumsuz tavır ve bunun sonucunda yaşadığı endişe olarak tanımlanabilir. Yalom'a (2018) göre bu varoluşsal kaygının inkâr için yaşam enerjisinin büyük bir kısmı harcanır. Yaşam ve ölümün birbiri ardına değil aynı anda var olması ve ölüm fikrinin yaşamın her anında arka planda seyretmesi, kişinin yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sebep olabilmektedir. Ölüm korkusuyla başa çıkmak için geliştirilen stratejilerin başarılı olmaması çeşitli psikolojik bozukluklar ile ilişkili olmaktadır. Ölüm kaygısını Jaspers, Kierkegaard, Heidegger gibi filozoflar varoluşun kırılğanlığı, olmama korkusu, başka bir olasılığın olanaksızlığı olarak tanımlamıştır. Yalom'un "zeminsizlik" olarak nitelendirdiği özgürlük kaygısı ise bireylerin yaptıkları seçimlerden ve yaşadıkları hayattan sorumlu olmalarının bireylere verdiği, altlarındaki zeminin açılması hissini ve sersemletici etkisini açıklar. İnsan, yaptığı her davranıştan olduğu gibi yapmadığı her davranıştan da sorumludur. Bu sorumluluğu fark etmek, bireyin hayatta yaşadığı her şeyin

kendi ürünü olduğunu da fark etmesini sağlar. Dünyanın öbür ucunda yaşanan savaşlara ve kıtlığa müdahale etmemek kişinin tercihidir. Bu durumla ilgili yeterli güce sahip olmadığını iddia etmek ise umursamamaktır ve kişi bu umursamazlıktan da sorumludur. Özgürlük kaygısının ölüm kaygısından farklı bir yanı da günlük yaşantı sırasında kolayca fark edilememesidir. Kişi, bu kaygıdan kaçınmak adına hayatında kendinden üst konumda bir karar mekanizması, bir otorite arar. Yaşam üzerindeki sorumluluğunun farkında olmayıp yaşanan tüm durumların nedenlerini dışarıya atfetmek psikopatolojiye neden olacağından modern psikoterapilerin çoğunun ortak hedefi bu sorumluluğun üstlenilmesi yönündedir. Yalıtım ise, bireyin kendisiyle bir başkası arasındaki kapanmayan boşluğu; hayata tek başına başlayıp tek başına veda etmeyi ifade etmektedir. Ölüm ve özgürlük kaygılarından farklı olarak yalıtım kaygısı günlük hayatta da belirgin bir şekilde ortaya çıkan tanıdık bir kaygıdır. Bireyler her ne kadar diğerleriyle doyurucu ilişkilere sahip olsalar dahi bu yalnızlık hissi hiçbir zaman kaybolmaz. Kişi, bu varoluşsal yalıtım durumunun farkına varıp yüzleşme sağlayabildiği durumda diğerleriyle sevgi dolu ilişkiler kurabilir fakat bu kaygının farkında olmadan yalnızlık korkusuyla kurulan ilişkiler çarpık bir şekilde ilerlemeye mahkumdur. İnsan sürekli olarak hayatını anlamlandırmaya, hayat amacını bulmaya çalışan bir varlıktır. Bunun sonucunda ortaya çıkan kaygı, Yalom'a (2018) göre psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır. Ölümün olduğu bir dünyada her şey geçiciyse yaşamın anlamı nedir sorusundan yola çıkan anlamsızlık fikri kişileri psikopatolojiye sürükleyebilmekte, hatta intiharlara sebep olabilmektedir. Kişiler, anlamı arama yolunda Tanrı'nın oluşturduğu düzenin parçası olma gibi kozmik anlamlar tercih edebilir ya da özgecilik, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme gibi din dışı etkinliklerde anlamı bulmaya çalışabilir.

Varoluşsal kaygının bu denli ciddi ve evrensel temellerinin olduğu belirtilmekteyken, bu alanda yapılmış araştırma sayısının oldukça yetersiz olduğu görülmektedir. Buna neden olarak Yalom'un (2018), varoluşçu psikolojinin sahip olduğu temel prensiplerin, nicel ölçüme dayalı araştırmanın uygulanmasını zorlaştırdığını belirten ifadeleri gösterilebilir. Nicel araştırma yöntemleri araştırma yapmak için organizmayı basit parçalara ayırmayı işaret etse de varoluşçuluğa göre insan kendini oluşturan bütün parçaların toplamından daha büyüktür. Her bir insan kendi dünyasını oluşturmaktadır. Dolayısıyla bütün insanlar aynı dünyada yaşıyor gibi tüm insanları aynı tek biçim araçlarla incelemek doğru olmayacaktır. Yine de Yalom (2018) titiz bir çalışmayla önemli araştırma konularının aydınlatılabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla varoluşsal kaygıların hangi faktörlerle ilişkili olduğuna dair çalışmalar yapmanın, konuyu kesin olarak aydınlatmasa dahi bu konuda fikir edinilmesini sağlayacağına inanılmaktadır. Alan yazında varoluşsal kaygılarla ilgili ölçüm araçları incelendiğinde ölçek sayısının azlığı dikkat çekmekte; farklı kuramcıların varoluşçu kuramları temel alınarak oluşturulmuş yalnızca beş ölçeğin bulunduğunu görülmektedir (van Bruggen ve ark., 2014). Bunlara ek olarak ülkemizde varoluşsal kaygılarla ilgili kullanılmak üzere geliştirilmiş tek ölçek Yıkılmaz'ın (2016) Yalom'un kuramını temel aldığı Varoluşçu Kaygılar Ölçeği'dir. Ölçüm araçlarının sayısının görece az olması, yukarıda belirtilen nedenlere bağlı görünmektedir.

Her ne kadar varoluşsal kaygıların nicel ölçüm yöntemleri ile tam olarak uyumlu olmadığı ve az sayıda ölçüm aracının mevcut olduğu bilinse de varoluşsal kaygıları ölçmeye yönelik çabalar arttıkça bu kaygıların diğer etkenler ile ilişkisini inceleyen araştırmaların sayısı da görece artmaktadır. Örneğin, varoluşsal kaygıların, bireyin kendini doğru bakış açısıyla görme yeteneği olarak tanımlanan tevazu (Kesebir, 2014), hayat doyumu ve özsaygı (Sezer ve

Gülleroğlu, 2017), uyumsuz şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişim (Yıkılmaz, 2016), psikolojik belirtiler ve kimlik gelişimi (Berman, Weems ve Stickle, 2006), travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon semptomları (Weems, Russell, Neill, Berman ve Scott, 2016) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Mevcut çalışma ise, varoluşsal kaygıların kişilik özellikleri ile ilişkisini incelemeyi hedeflemektedir. Alanyazında, kaygılar ve kişilik arasındaki ilişkinin ayrıntılı olarak incelendiği yakın zamandaki tek bir çalışma göze çarpmaktadır. Shumaker, Killian, Cole, Hrubby ve Grimm (2017) varoluşsal kaygıların genç yetişkinlerde kişilik özellikleri ve terapide kuramsal yönelim tercihi üzerindeki ilişkisini araştırmıştır. Bu araştırmada Tillich'in (1952a) varoluşsal kaygı türleri; kişiliğin duygusal dengesizlik, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve öz disiplin alt faktörleri ile açıklanabileceğini ileri süren Beş Faktörlü Kişilik Modeli (McCrae ve Costa, 2003) çerçevesinde incelenmiştir. Bu araştırmada duygusal dengesizlik ile kader ve boşluk kaygılarının doğrusal olarak; dışadönüklük ile suçluluk ve boşluk kaygılarının ters olarak ve öz disiplin ile suçluluk kaygısının ters olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların %99'unun varoluşsal kaygı ölçeği maddelerinden en az birini onayladığı görülmüştür. Her ne kadar tek bir çalışma sonucunda genelleme yapmak mümkün olmasa da bu sonuç varoluşsal kaygıların oldukça yaygın olduğu, hatta evrensel olabileceği izlenimini vermektedir. Ayrıca sonuçlar genç yetişkinlerin bu kaygıları yoğun düzeylerde yaşadığını da ortaya çıkarmıştır.

Geçmişte, varoluşsal kaygılar arasındaki ölüm kaygısının kişilik ile ilişkisinin incelendiği iki farklı çalışma göze çarpmaktadır (bkz. Neufeldt ve Holmes, 1979; Frazier ve Foss-Goldman, 1989). Yakın zamanda ise, yukarıda da belirtildiği üzere, Shumaker ve arkadaşları (2017) kişilik ve varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkiyi araştırmanın kaygıların tanı, değerlendirme ve tedavi sürecinde çok bilgilendirici olabileceğini belirterek bir araştırma yapmışlardır. Ancak, mevcut araştırmaların varoluşsal kaygıları açıklayan kuramlara çok yönlü olarak değinmediği; varoluşsal kaygılar ile kişilik özelliklerinin ilişkisi incelenirken yalnızca Tillich'in (1952a) kuramının temel alındığı görülmektedir. Buna neden olarak yukarıda belirtildiği gibi Yalom'un (2018) varoluşsal konuları araştırma konusundaki tavrı ve Yalom'un kuramı temel alınarak oluşturulan Varoluşsal Kaygı Ölçeği'nin (Bylski ve Westman, 1991) psikometrik anlamda tartışmalı olması gösterilebilir (van Bruggen ve ark., 2015). Bununla birlikte, varoluşsal kaygıların kişilik özellikleri ile ilişkisinin ülkemizde daha önce incelenmediği görülmektedir.

Varoluşsal kaygıların psikolojik bozuklukları anlamada ve tedavide önemli bir faktör olabileceği bulunmuştur (van Bruggen, Vos, Bohlmeijer ve Glas'tan aktaran van Bruggen ve ark., 2015). Tillich (1952b) kaygıyı, kişiliğin yapısal unsurları arasındaki çözülmemiş çatışmaların farkındalığı olarak tanımlamıştır. Bunlara ek olarak Hounkpatin, Wood, Boyce ve Dunn (2015) kişilik ile varoluşsal kaygılar arasındaki ilişkiyi araştırmanın oldukça bilgilendirici olabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla kişilik özellikleri ile her bir varoluşsal kaygı türü arasındaki ilişki hakkında bilgi sahibi olmak adına yapılan bu araştırmanın, kaygıların temel nedenlerine yönelik gelecek araştırmalara ışık tutabileceği ve kaygıyı yönetme yolunda ruh sağlığı uzmanlarına fikir verebileceği öngörülmektedir. Yukarıda sözü edilenler ışığında, bu çalışma Yalom'un kuramında ölüm, anlamsızlık,yalıtım ve özgürlük olarak belirtilen varoluşsal kaygıların Gençöz ve Öncül'ün (2012) çalışması sonucunda ortaya çıkan altıncı faktörle birlikte dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık ve negatif değer faktörleriyle ilişkisini araştırmayı amaçlamaktadır.

Çalışmanın diğer bir amacı ise üniversite öğrencilerinin sağlığının ve cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyini içeren demografik değişkenlerin varoluşsal kaygı ile ilişkisini incelemektir. Yalom (2018), yukarıda da belirtildiği gibi, varoluşsal kaygıların derin kişisel düşünme durumları ya da geri alınması mümkün olmayan büyük kararlar gibi uç durumlarda ya da yaşam deneyimleri sonrasında ortaya çıkabileceğini belirtmiştir. Bu açıdan, öğrencilerin psikolojik ve fiziksel hastalık geçmişinin genel olarak varoluşsal kaygıyı açıklamada önemli olabileceği öngörülmektedir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin lisans eğitimlerini tamamladıktan sonra kariyer ya da eş seçimi gibi karar gerektiren durumlarda olmaları yine bu uç durumlara ya da deneyimlere örnek olarak gösterilebilir. Gizir (2005), son sınıf üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin %27'sinin iş bulma kaygısı yaşadığını bulmuştur. Genç nüfusun işsizlik oranlarının ne denli büyük bir sosyal ve ekonomik sorun olduğunu vurgulayan Dursun ve Aytaç (2012), yaptıkları çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin iş bulma ümitleri ile sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Varoluşsal kaygılar ile kişilik faktörleri arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile birlikte araştırmanın, 15-24 yaş arasındaki gençlerde 2014 yılı Ocak ayı ile 2018 yılı Aralık ayı arasında %6.8 oranında arttığı görülen işsizlik oranına (Türkiye İstatistik Kurumu, 2019) bağlı olarak ortaya çıkabilecek olası ekonomik sorunların üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerine dair bilgileri genişleteceği, bu alanda yapılması mümkün olan sosyal politikalara da fikir sağlayacağı düşünülmektedir. Berman ve arkadaşlarının (2006), 15-18 yaşları arasındaki ergenlerle yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyi ve varoluşsal kaygılar arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Miller ve Rottinghaus (2014) ise, üniversitedeki sınıf düzeyi ile durumluk kaygı ve anlam arayışı arasında bir ilişki olmadığını göstermiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin mezuniyete yaklaşıyor olmalarının varoluşsal kaygı açısından fark yaratıp yaratmayacağı bilinmemektedir. Mevcut çalışma, incelediği yaş grubu ve Türkiye'de yapıyor olmasıyla bu konuda henüz araştırılmamış bir soruya cevap aramaktadır.

### Yöntem

#### *Katılımcılar*

Bu çalışmaya, Ankara'da TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi'nde çeşitli bölümlerde lisans eğitimine devam eden 212 kadın (%66.5) ve 107 erkek (%33.5) 319 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların %19.4'ü ( $n = 62$ ) hazırlık okulu, %22.6'sı ( $n = 72$ ) birinci sınıf, %6'sı ( $n = 19$ ) ikinci sınıf, %19.1'i ( $n = 61$ ) üçüncü sınıf ve %32.9'u ( $n = 105$ ) dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşmuştur.

Katılımcıların yaş ortalaması 20.84 ( $S = 1.86$ ) olarak hesaplanmıştır. 234 (%73.4) katılımcı daha önce hayatı tehdit eden bir fiziksel hastalık yaşamadığını, 84 (%26.3) katılımcı ise yaşadığını bildirmiştir. Psikolojik bozukluk geçmişi sorulduğunda, 262 (%82.1) katılımcı daha önce herhangi bir psikolojik bozukluk yaşamadığını, 55 (%17.2) katılımcı ise yaşadığını bildirmiştir. Psikolojik bozukluk yaşadığını bildirenler arasında, 16 (%5) katılımcı daha önce psikoterapi; 18 (%5.6) katılımcı farmakoterapi; 10 (%3.1) katılımcı hem psikoterapi hem farmakoterapi hizmeti aldığını belirtmiş; 6 (%1.9) katılımcı ise tedavi aldığını belirtmiş ancak tedavi türünü açıklamamıştır. Beş (%1.6) katılımcı ise herhangi bir tedavi almamıştır.

#### *Veri Toplama Araçları*

*Demografik Bilgi Formu:* Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olan bu formda, katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim gördükleri fakülteleri, sınıf düzeyleri ve daha önce bir psikolojik

bozukluk veya hayati tehlike içeren bir fiziksel hastalık yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin sorular sorulmuştur.

*Temel Kişilik Faktörleri Ölçeği:* Gençöz ve Öncül (2012) tarafından kişilik özelliklerini değerlendirmek adına geliştirilmiş olan bu ölçek 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, temel beş kişilik faktörüne (dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) ek olarak Türkiye örnekleminde bulunan negatif değer faktörünü tanımlarken kullanılan 45 sıfatı içermektedir. Bu sıfatlar 5'li Likert (1 = "Hiç uygun değil", 5 = "Çok uygun") ölçeği kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekte dışadönüklük (örn., konuşkan, girişken), uyumluluk (örn., duyarlı, paylaşımcı) ve öz disiplin sekizer madde (örn., çalışkan, düzenli), deneyime açıklık (örn., cesur, kabiliyetli) ve negatif değer (örn., yapmacık, içten pazarlıklı) altışar madde ve duygusal dengesizlik (örn., aceleci, saldırgan) dokuz madde ile ölçülmektedir. Alt ölçeklerdeki yüksek puanlar bireyin o kişilik özelliğini daha güçlü şekilde gösterdiğini ifade etmektedir. Ölçek geliştirme aşamasında altı faktörün iç tutarlılık katsayılarının .71 ile .89 arasında değiştiği bulunmuştur. Mevcut çalışmada alt faktörlerin Cronbach  $\alpha$  katsayıları dışadönüklük için .86, uyumluluk için .86, öz disiplin için .86, duygusal dengesizlik için .80, deneyime açıklık için .72, negatif değer için .56 olarak bulunmuştur.

*Varoluşsal Kaygılar Ölçeği:* Varoluşsal kaygıları ölçmek amacıyla Yıkılmaz (2016) tarafından oluşturulan Varoluşsal Kaygılar Ölçeği, 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ölüm, yalıtılmışlık ve özgürlük kaygıları için beşer madde bulunurken anlamsızlık kaygısı 10 madde ile ölçülmektedir. Alt ölçeklerdeki yüksek puanlar, değerlendirilen boyutta daha yüksek kaygı sonucunu ifade etmektedir. Ölçek, 5'li Likert ölçeği (1 = "Beni hiç yansıtmıyor", 5 = "Beni tamamen yansıtıyor") üzerinde puanlanmaktadır. Yıkılmaz (2016), ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .85 olarak bildirmiştir. Alt faktörlerin iç tutarlılık katsayıları ise .70 ile .87 arasında değişmiştir. Mevcut çalışmada alt faktörlerin Cronbach  $\alpha$  katsayıları anlamsızlık kaygısı için .88, ölüm kaygısı için .78, yalıtılmışlık kaygısı için .71, özgürlük kaygısı için .76 ve toplam varoluşsal kaygı için .84 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Çalışma öncesinde TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi İnsan Araştırmaları Değerlendirme Kurulu'ndan izin alınmıştır. Veri toplama araçları 2019 yılının Ocak ve Nisan ayları arasında lisans düzeyinde farklı fakültelerde ve sınıf düzeylerinde eğitim alan gönüllü katılımcılara üniversite yerleşkesinde elden ulaştırılmıştır. Uygulamanın öncesinde araştırmaya yönelik bilgiler katılımcılara sözlü olarak ve aydınlatılmış onam formu aracılığıyla iletilmiştir ve katılımcıların formu imzalamaları istenmiştir.

Veri analizi IBM SPSS v23.0 bilgisayar yazılımı ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin iç tutarlılığı için Cronbach  $\alpha$  katsayıları hesaplanmıştır. Veri kontrolü ve temizliğinin ardından, katılımcıların ve çalışma değişkenlerinin özelliklerini değerlendirmek amacıyla betimleyici analizler yapılmıştır. Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla, çift yönlü Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Temel analizler ise, varoluşsal kaygı türleri ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi amacıyla yapılan doğrusal çoklu regresyon analizlerini kapsamıştır.

### **Bulgular**

Analizler öncesinde veriler, veri girişi, eksik değerler, uç değerler ve analizlerin varsayımlarının değerler ile uyumu açısından incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımı ve

birbirleri ile ilişkileri incelendiğinde, normallik, doğrusallık ve eşdeğişkenlik varsayımlarının karşılandığı ve korelasyon analizi temelinde değişkenler arası çoklu ortak doğrusallık olmadığı görülmüştür. Üç katılımcının verisi Mahalanobis uzaklığı yöntemine göre  $p < .001$  düzeyinde çoklu uç değer olarak belirlenmiştir. Böylece, bu katılımcıların verileri veri setinden çıkarılarak, çalışma değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine 316 katılımcının verisi ile devam edilmiştir.

### Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Çalışma değişkenlerinin ortalama, standart sapma ile minimum ve maksimum değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Temel Çalışma Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ile Minimum ve Maksimum Değerleri

Değişken	Ort.	S	Minimum-Maksimum Değer
<i>Kişilik Özellikleri</i>			
Dışadönüklük	28.14	6.52	10-40
Uyumluluk	33.24	4.53	18-40
Öz Disiplin	27.48	6.48	8-40
Duygusal Dengesizlik	25.51	6.56	10-41
Deneyime Açıklık	21.57	4.00	9-30
Negatif Değer	9.71	2.88	6-21
<i>Varoluşsal Kaygı Türleri</i>			
Anlamsızlık Kaygısı	20.64	6.97	10-44
Ölüm Kaygısı	9.14	4.17	5-25
Yalıtılmışlık Kaygısı	11.94	4.11	5-25
Özgürlük Kaygısı	10.29	3.77	5-22
Toplam Varoluşsal Kaygı	52.00	12.42	28-90

Ölçeklerdeki madde sayıları temel alınarak her ölçekten alınabilecek minimum ve maksimum değerlerin mutlak orta noktası (madde sayısı  $\times 5 / 2$ ) göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların toplam varoluşsal kaygı puanı ile varoluşsal kaygı ölçeğinin alt boyutlarındaki puanların ilgili ölçeklerin mutlak orta noktalarının altında olduğu görülmektedir. Bu da katılımcıların kaygı düzeylerinin görece düşük olduğu izlenimi vermektedir.

Varoluşsal kaygı ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, anlamsızlık kaygısı ve ölüm kaygısı hariç, tüm varoluşsal kaygı alt ölçekleri arasında .15 ve .72 arasında  $p < .01$  düzeyinde anlamlı korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Toplam varoluşsal kaygı puanının en yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu alt ölçek yalıtılmışlık kaygısı ( $r = .72$ ,  $p < .01$ ) iken, en düşük korelasyon katsayısına sahip olduğu alt ölçek ise ölüm kaygısı ( $r = .52$ ,  $p < .01$ ) olarak belirlenmiştir. Kişilik özelliklerinin birbirleri ile olan ilişkisi incelendiğinde ise, dışadönüklük ve duygusal dengesizlik boyutlarının birbirleri ile ( $r = -.08$ ,  $p > .05$ ) ve deneyime

açıklık ve negatif değer boyutlarının birbirleri ile ( $r = -.10, p > .05$ ) anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı görülmüştür. Bunun dışındaki alt boyutlar arasında  $-.12$  ve  $.51$  arasında  $p < .05$  düzeyinde anlamlı korelasyon katsayıları olduğu bulunmuştur. Çalışma değişkenleri arasındaki korelasyonlar Tablo 2’de gösterilmektedir.

### Varoluşsal Kaygıların Çalışma Değişkenleri ile İlişkisinin İncelenmesi

Çalışmanın amacı doğrultusunda, varoluşsal kaygıları yordayan değişkenleri saptayabilmek adına bir dizi doğrusal çoklu regresyon analizleri yapılmıştır. Regresyon analizlerinde birinci adımda eşitliğe demografik değişkenler yani cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyi; ikinci adımda öz bildirime dayalı psikolojik bozukluk geçmişi ve hayatı tehdit eden fiziksel hastalık geçmişi; son aşamada ise kişilik özellikleri eşitliğe girilmiştir. Yapılan beş farklı regresyon analizinde, bağımlı değişken olarak toplam varoluşsal kaygı, yalıtılmışlık kaygısı, ölüm kaygısı, özgürlük kaygısı ya da anlamsızlık kaygısı kullanılmıştır. Analizlerin bulguları Tablo 3’te gösterilmektedir.

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada, üniversite öğrencileri örnekleminde varoluşsal kaygıların demografik değişkenler, sağlık göstergeleri ve kişilik özellikleri ile ilişkisi araştırılmıştır. Varoluşsal kaygı ölçeğinden alınan ortalama puanlar Shumaker ve ark. (2017) çalışma örnekleminde karşılaştırıldığında mevcut çalışmanın örnekleminin varoluşsal kaygısının yoğun düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu farka neden olarak, ölçüm araçlarının farklı olması gösterilebilir. Ayrıca, genel olarak varoluşsal kaygı boyutlarında düşük puanlar elde edilmesinin, bu kaygıların gün yüzüne çıkarılmasının çok zor olmasıyla açıklanması mümkündür. Yıkılmaz’ın (2016) Türkiye’de üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda da üniversite öğrencilerinin varoluşsal kaygı düzeylerinin orta düzeyin altında olduğu bulunmuştur. Türkiye örnekleminde, dini inancın da etkisiyle, yaygın olduğu düşünülen ölüm için kaygılanmanın ve üzülmünün doğru olmayacağı inancının (Koçin, 2003) bu sonuçları kısmen açıklaması olası görünmektedir.

Yapılan analizler sonucunda, demografik değişkenlerin toplam varoluşsal kaygı puanını yordamada yeterli olmadığı bulunmuştur. Özellikle yaş ve sınıf düzeyi ile ilgili olarak, çalışmanın örnekleminin dar bir yaş aralığına sahip olmasının çoğunlukla anlamlı olmayan bulguları açıklaması olasıdır. Varoluşsal kaygıları anlamada, tek başına yaştan ziyade, yaşam öyküsü ve yaşlanma sürecine uyum gibi çeşitli etkenlerin bir arada düşünülmesinin önemli olabileceği belirtilmektedir (Karakuş, Öztürk ve Tamam, 2012). Sınıf düzeyi ile ölüm kaygısı arasındaki negatif yöndeki ilişki Misra ve McKean’in (2000), birinci ve ikinci sınıf üniversite öğrencilerinin üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre strese daha çok reaksiyon gösterdikleri, buna neden olarak alt sınıfların henüz yeterli sosyal desteği bulamayabileceği ve zaman yönetimini iyi sağlayamayabilecekleri bulgusuyla paralellik göstermektedir. Özgürlük kaygısıyla demografik değişkenlerin ilişkisine bakıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek özgürlük kaygısı gösterdiği görülmektedir. Varoluşçu kuramcılara göre, kaygı kişisel özgürlük için ödenen bir bedel durumundadır (Lader, 1972). Özgürlük kaygısı kavramına göre, bireyler yaşadıkları hayattan sorumlu olmanın kaygısını yaşarlar. Özellikle, sorumluluk ve özgürlük arasındaki dengenin sağlanması zor olmakla birlikte, bu denge varoluşsal özgürlük kaygısının aşılmasındaki en önemli araçtır (Wong, 2010). Kadınların günlük yaşamlarında artan yükümlülükleri ve zaman baskısı (Mattingly ve Sayer, 2006) gibi



Tablo 2. Çalışma Değişkenleri Arası Korelasyonlar (N = 316)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.Cinsiyet <sup>a</sup>	1															
2.Sınıf	.06	1														
3.Yaş	.04	.69**	1													
4.Psikolojik Bozukluk <sup>b</sup>	.09	-.03	.00	1												
5.Hayatı Tehdit Eden Fiziksel Hastalık <sup>b</sup>	-.08	-.16**	-.16**	.06	1											
6.Dışadönüklük	.03	-.02	-.08	.09	-.12**	1										
7.Uyumluluk	-.20**	.04	-.02	.09	-.05	.32**	1									
8.Öz Disiplin	-.02	.17**	.14	.07	.00	.16**	.17**	1								
9.Duygusal Dengesizlik	-.10	-.11*	-.10	-.15**	-.03	-.08	-.14*	-.16**	1							

**Demir & İkizer**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10.Deneyime Açıklık	-.14*	.03	-.02	.08	-.07	.51**	.24**	.19**	-.12*	1						
11.Negatif Değer	.16**	-.08	-.02	-.03	-.07	-.12*	-.39**	-.20**	.28**	-.10	1					
12.Anlamsızlık Kaygısı	-.09	-.06	-.08	-.08	.18**	-.36**	-.42**	-.47**	.10	-.39**	.25**	1				
13.Ölüm Kaygısı	-.09	-.09	-.16**	-.14*	-.09	-.08	-.03	-.06	.16**	-.04	.01	.02	1			
14.Yalıtılmışlık Kaygısı	.06	-.09	-.03	-.24**	.01	-.46**	-.31**	-.26**	.37**	-.30**	.27**	.32**	.29**	1		
15.Özgürlük Kaygısı	-.15**	-.07	-.04	-.10	-.00	-.30**	.01	-.21**	.25**	-.43**	.15**	.15**	.27**	.38**	1	
16. Toplam Varoluşsal Kaygı	-.11	-.11*	-.12*	-.20**	.07	-.47**	-.34**	-.43**	.31**	-.46**	.28**	.72**	.52**	.72**	.61**	1

Not. <sup>a</sup>1= kadın, 2 = erkek, <sup>b</sup>1 = evet, 2 = hayır. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

**Tablo 3.** Varoluşsal Kaygı Puanlarının Yordanmasında Çalışma Değişkenlerinin Rolüne İlişkin Regresyon Analizlerinin Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	R	$\Delta R^2$	$\beta$	t	$\Delta F$	R	$\Delta R^2$	$\beta$	t	$\Delta F$
<b>Yalıtılmışlık Kaygısı</b>					<b>Ölüm Kaygısı</b>					
<b>Model I</b>	.13	.02			1.73	.18	.03			3.42*
Cinsiyet <sup>a</sup>			.07	1.25				-.10	-1.68	
Yaş			-.18	-1.98*				.09	.97	
Sınıf Düzeyi			.12	1.30				-.22	-2.40*	
<b>Model II</b>	.29	.07			11.19***	.24	.03			4.46*
Psikolojik Bozukluk			-.26	-4.73***				-.12	-2.22*	
Geçmiş <sup>b</sup> Hayatı Tehdit										
Eden Fiziksel Hastalık Geçmiş <sup>b</sup>			.03	.46				-.11	-1.86	
<b>Model III</b>	.63	.31			25.46***	.29	.02			1.31
Dışadönüklük			-.36	-6.57***				-.10	-1.50	
Uyumluluk			-.07	-1.27				-.02	-.32	
Öz disiplin			-.11	-2.26*				-.01	-.09	
Duygusal dengesizlik			.27	5.50***				.13	2.15*	
Deneyime açıklık			-.04	-.71				.03	.45	
Negatif değer			.07	1.43				-.04	-.68	
<b>Özgürlük Kaygısı</b>					<b>Anlamsızlık Kaygısı</b>					
<b>Model I</b>	.16	.03			2.73*	.10	.01			1.14
Cinsiyet <sup>a</sup>			-.14	-2.52*				-.08	-1.48	
Yaş			-.10	-1.08				-.08	-.91	
Sınıf Düzeyi			.06	.63				.05	.50	
<b>Model II</b>	.19	.01			1.37	.22	.04			6.19**
Psikolojik Bozukluk			-.09	-1.66				-.09	-1.57	
Geçmiş <sup>b</sup>										

Hayatı Tehdit							
Eden Fiziksel		.01	.05			.18	3.24**
Hastalık Geçmiş <sup>b</sup>							
<b>Model III</b>	.55	.26		18.55***	.67	.40	37.00***
Dışadönüklük			-0.15	-2.60*			-0.11
Uyumluluk			.23	4.03***			-0.27
Öz disiplin			-0.09	-1.65			-0.37
Duygusal dengesizlik			.15	2.96*			-0.06
Deneyime açıklık			-0.36	-6.26***			-0.17
Negatif değer			.07	2.33*			.10
<b>Toplam Varoluşsal Kaygı</b>							
<b>Model I</b>	.14	.02		2.14			
Cinsiyet <sup>a</sup>			-0.10	-1.73			
Yaş			-0.11	-1.17			
Sınıf Düzeyi			.01	.10			
<b>Model II</b>	.26	.07		7.46**			
Psikolojik Bozukluk			-0.21	-3.69***			
Geçmiş <sup>b</sup>							
Hayatı Tehdit							
Eden Fiziksel			.08	1.36			
Hastalık Geçmiş <sup>b</sup>							
<b>Model III</b>	.69	.48		40.22***			
Dışadönüklük			-0.26	-5.12***			
Uyumluluk			-0.11	-2.29*			
Öz disiplin			-0.27	-6.08***			
Duygusal dengesizlik			.15	3.29**			
Deneyime açıklık			-0.21	-4.13***			
Negatif değer			.11	2.24*			

Not. <sup>a</sup>1= kadın, 2 = erkek, <sup>b</sup>1 = evet, 2 = hayır. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

nedenler dolayısıyla sorumluluk ve özgürlük arasındaki dengeyi sağlamakta erkeklere kıyasla daha fazla zorlanıyor olabileceklerini düşündürmektedir.

Sağlık göstergeleri incelendiğinde, geçmişte psikolojik bozukluk bildiriminin toplam varoluşsal kaygı puanı ile yalıtılmışlık ve ölüm kaygı puanlarını anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Kaygı bozukluğu gibi psikolojik bozukluklara, Dünya'nın yıkıldığı ya da yok olacağı hissi veya kontrol kaygısı hissi eşlik edebileceğinden (Karakuş ve ark., 2012), bu bireylerde varoluşsal kaygı düzeylerinin yüksek olması olasıdır. Ayrıca, psikolojik bozukluk yaşayan bireylerin maruz kaldığı damgalama ve dışlanma strese (Levy, Celen-Demirtas, Surguladze ve Sweeney, 2014) ve dolayısıyla yalıtılmışlık kaygısına neden olabileceğinden bu bulgu beklenen yöndedir. Psikolojik bozukluk geçmişi ile ölüm kaygısı arasındaki anlamlı ilişki, White ve Handal'ın (1991) ölüm kaygısına sahip bireylerin daha fazla psikolojik belirti bildirdiklerine yönelik bulgusunu destekler niteliktedir. Yalom (2018) ölümün bütün psikopatolojilerin kaynağı olduğunu belirtmiştir. Ölüm kaygısının kişilik özelliklerinden yalnızca duygusal dengesizlik ile ilişki göstermesi duygusal dengesizliğin psikopatoloji ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmasıyla (Goodwin ve Friedman, 2006) açıklanabilir. Hayatı tehdit eden fiziksel rahatsızlık geçmişi olan katılımcıların ise anlamsızlık kaygısı puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu bulgu, bir şekilde ölüm ile yüzleşmiş kişilerin hayatı anlamlandırma daha başarılı olduklarını (Yalom, 2018) doğrular niteliktedir. Ayrıca, bu bulgunun olası travmatik bir olay sonrası hayata daha kabullenici şekilde bakabilmeyi anlatan travma sonrası gelişim kavramı (Tedeschi ve Calhoun, 2009) ile ilişkilendirilmesi de mümkündür. Bu bulgular ışığında ölümle bir şekilde yüzleşmiş kişilerin bu durumu geride bırakıp yaşadıkları hayatı daha kolay anlamlandırabilmiş olmaları mümkündür.

Varoluşsal kaygı türlerinin kişilik özellikleri ile ilişkisi incelendiğinde, olumsuz olarak atfedilen duygusal dengesizlik ve negatif değer faktörlerinin varoluşsal kaygılarla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Varoluşsal kaygı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiye yönelik az sayıda araştırmanın, özellikle ölüm korkusu bildirenlerin daha gergin oldukları, başkalarına daha zor güvendikleri (Neufeldt ve Holmes, 1979), duygusal dengesizliğe ek olarak yüksek duygusallık ya da saldırganlık gibi özellikler ile karakterize Tip A kişilik özellikleri gösterdikleri (Frazier ve Foss-Goldman, 1989) bulguları düşünüldüğünde, duygusal dengesizliğin anlamsızlık kaygısı hariç tüm varoluşsal kaygı türlerini yordaması beklendiktir. Duygusal dengesizlik kişilik özelliğine sahip bireylerin psikolojik sıkıntılar yaşama eğilimlerinin (Weinstock ve Whisman, 2006) ve düşük düzeyde sosyal destek almalarının (Gençöz ve Öncül, 2012) yüksek kaygı düzeylerini açıklamada yardımcı bir bilgi olabileceği düşünülmektedir. Negatif değer kişilik özelliğinin toplam varoluşsal kaygı puanları ile özgürlük ve anlamsızlık kaygısı puanlarını da yorduyor olması, negatif değer faktörünün psikolojik iyi olma halini olumsuz etkilediği bulgusuyla (Gençöz ve Öncül, 2012) tutarlı görünmektedir.

Çalışmada, duygusal dengesizlik ve negatif değer ile kıyaslandığında, dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık gibi olumlu olarak atfedilen kişilik özelliklerinin ise –ölüm kaygısı hariç– varoluşsal kaygılarla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dışadönüklük kişilik özelliğinin ölüm kaygısı hariç tüm varoluşsal kaygı puan türleri ile negatif ilişkili olması, bu alandaki tek çalışmayla da tutarlı olarak (Shumaker ve ark., 2017), Yalom'un (2018) varoluşsal kaygıları ortaya çıkaran derin düşünme süreçlerinin bireyin yalnız kaldığı durumlarda ortaya çıktığını belirten görüşünü desteklemektedir. Ek olarak dışadönüklük kişilik özelliğinin yüksek düzeydeki psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olması

(Balgiu, 2017) da bu bulguyu açıklar niteliktedir. Uyumluluk kişilik faktörünün ölüm kaygısı hariç tüm varoluşsal kaygı türleri ile negatif yöndeki anlamlı ilişkisinin, uyumlu kişilik özelliği gösteren bireylerin, öz odaklı hedeflerdense sosyal ilişkilerin kalitesine önem vermesi (Wilkowski, Robinson ve Meier, 2006) dolayısıyla varoluş hakkında düşünmeyi tercih etmeyebilecekleri ile açıklanması olasıdır. Öz disiplin kişilik faktörünün ise yalıtılmışlık kaygısı, anlamsızlık kaygısı ve toplam varoluşsal kaygı puanını yordadığı görülmüştür. Öz disiplinin kaygı ile negatif ilişkisi bilindiğinden (Kotov, Gamez, Schmidt ve Watson, 2010) bu sonuç beklendiktir. Deneyime açıklık ise, özgürlük ve anlamsızlık kaygılarına ek olarak toplam varoluşsal kaygı ile de ilişkili bulunmuştur. Williams, Rau, Cribbet ve Gunn (2009) yüksek düzeyde deneyime açıklık özelliği gösteren bireylerin düşük düzeyde deneyime açıklık özelliği gösteren bireylere göre strese daha fazla dayanıklı olduğunu bulmuştur. Strese karşı dayanıklı olan bireylerin kaygı seviyelerinin de düşük olması beklenir bir sonuçtur.

Ölüm kaygısının varoluşsal kaygılarla en düşük düzeyde ilişkili varoluşsal kaygı olarak bulunması önceki çalışmalarla tutarlılık göstermemektedir. Shumaker ve ark. (2017) ve Yıkılmaz'ın (2016) araştırmalarında ölüm kaygısının varoluşsal kaygılar ile oldukça ilişkili olduğu görülmüştür. Türkiye örneğinde varoluşsal kaygılara ilişkin az sayıda çalışma bulunmaktadır. Türkiye'den katılımcıların daha önce savaş gibi deneyimleri olan Boşnak (Yıldız, 1999) ve Kosovalı (Gashi, 2011) katılımcılar ile kıyaslandığında herhangi savaş deneyimleri olmamasına rağmen daha yüksek düzeyde ölüm kaygısı bildirdikleri; bununla birlikte, yine bölgenin şartları nedeniyle ölüm ile daha çok karşılaştıkları düşünülen Ürdünlü öğrenciler ile yapılan bir karşılaştırmada (Ayten, 2009) daha düşük ölüm kaygısı bildirdikleri bilinmektedir. Bu bulgular, ülkemizde ölüm kaygısının, diğer ülkelerdekine kıyasla, yaşam deneyimlerinden görece bağımsız olabileceğini düşündürmektedir. Lester, Templar ve Abdel Khalek (2007) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem üzerinde yapılan bir incelemede ise, Türkiye, 40 ülke arasında İspanya ve Hong Kong ile birlikte en düşük düzeyde ölüm kaygısına sahip üç ülkeden biri olarak bulunmuştur. Gelecek çalışmalarda varoluşsal ölüm kaygısının Türkiye örneğinde nasıl deneyimlendiğinin, ifade edildiğinin ve bunun sosyokültürel ve politik bağlam ile ilgili olabilecek yönlerinin daha ileri araştırılması bu konuya ışık tutacaktır. Kişilik özelliklerinin, diğer varoluşsal kaygı türlerinden farklı olarak, ölüm kaygısındaki varyansın yalnızca küçük bir kısmını açıkladığı ve bunun da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Bu da ölüm kaygısının diğer varoluşsal kaygı türlerine kıyasla farklı özellikler taşıyor olabileceği ve/veya örnekteki katılımcılar tarafından farklı algılanmış olabileceği izlenimini güçlendirmektedir.

Toplam varoluşsal kaygı ile en yüksek korelasyon katsayısına sahip alt ölçek olan anlamsızlık kaygısı da diğer varoluşsal kaygı türlerinden farklı olarak duygusal dengesizlik ile ilişkili olmayan ve ayrıca, fiziksel hastalık geçmişi ile ilişkili olan tek kaygı türü olarak bulunmuştur. Varoluşsal kaygı türleri arasında birbiri ile anlamlı ilişkiye sahip olmayan tek çiftin ölüm kaygısı ve anlamsızlık kaygısı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu iki varoluşsal kaygı türünün kavramsal olarak birbirinden oldukça farklı olabileceği izlenimi edinilmektedir. Alan yazında konuyla ilgili araştırmalara bakıldığında Berman ve ark. (2006), Tillich'in kuramını temel alarak yaptıkları çalışmada kader ve ölüm ile boşluk ve anlamsızlık faktörleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yıkılmaz'ın (2016) çalışmasında ise ölüm ve anlamsızlık kaygısı düşük düzeyde ilişkili görülmektedir. Yukay Yüksel, Güneş ve Akdağ'ın (2017) Türkiye'de yaşayan bireylerle yaptığı çalışmada hayattaki anlam ile ölüm kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken anlam varlığı ve anlam arayışı ölüm kaygısıyla ilişkili bulunmamıştır. Tüm bu bilgilerin ışığında

ölüm ve anlamsızlık kaygısı arasındaki ilişkiyi netleştirmek adına Türkiye örnekleminde daha fazla çalışma yapılması ve anlamı ifade eden terimin netleştirilmeye çalışılması önerilmektedir.

Varoluşsal kaygı ile kişilik faktörlerinin ilişkisini inceleyen bu çalışmanın klinik müdahalelere ışık tutması beklenmektedir. Tanımlanan kişilik özelliklerinin varoluşsal kaygıyı yordama gücü düşünüldüğünde, belirli kişilik özelliklerine sahip bireylerin belirli türdeki varoluşsal kaygıları ile ilgili müdahaleler yapılmasının süreci kolaylaştırması mümkündür. Yalom (2018), terapi sürecinde ölüm kaygısı gibi evrensel varoluşsal kaygılara değinilmemesine bir neden olarak da terapistlerin konuyu açmaktan kaçınmalarını göstermiş, bu durumu çözmek adına danışan ve terapistin iç dünyalarına bakmak için cesaretlendirilmeleri gerektiğini savunmuştur. Mevcut araştırmanın bulgularından yola çıkarak bu cesaretlendirme için danışanların kişilik özelliklerinden yola çıkmanın faydalı olabileceği düşünülmektedir. Gelecek çalışmalarda, ayrıca, boylamsal yöntemlerin kullanılması varoluşsal kaygıların gelişimsel süreçte belirli bir zamanda yoğunlaşma eğilimi gösterip göstermediğini belirlemek de yararlı olacaktır. Ayrıca mevcut çalışma bulguları temelinde değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisi net olarak anlaşılmamaktadır. Bu nedenle, gelecek çalışmalarda farklı araştırma desenlerinin kullanılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda farklı nitelikte, daha geniş örneklem ve öz bildirim dayalı ölçümler dışında araştırma yöntemleri kullanılarak bulguların benzer olup olmadığının incelenmesinin Türkiye örnekleminde varoluşsal kaygının anlaşılmasına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Buna ek olarak katılımcıların geçmişteki psikolojik ve fiziksel sağlık sorunları ile ilgili ayrıntıların ve ayrıca halen devam etmekte olan olası sorunların da ele alınması gelecek çalışmaların alan yazına katkısını arttıracaktır.

Sonuç olarak, kişilik özelliklerinin varoluşsal kaygıları yordamada güçlü olduğu görülmektedir. Varoluşsal kaygılar evrenseldir (Yalom, 2018); ancak yoğun olarak yaşadıklarında birçok psikolojik bozukluk ile ilişkili olabilecekleri bilinmektedir (Berman ve ark., 2006). Bu nedenle, bu türdeki kaygılara yönelik müdahalelerin geliştirilmesinin ya da iyileştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Olumsuz olarak nitelendirilebilecek duygusal dengesizlik ve negatif değer gibi kişilik özelliklerine sahip bireylerde bu kaygıların daha yoğun olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca, kişilik özelliklerinin varoluşsal kaygı ile oldukça ilişkili oldukları düşünüldüğünde, olumlu kişilik özelliklerini güçlendirmenin kaygıları yönetmeye yönelik uygulamalar kapsamında yardımcı rolü olabileceği varsayılmaktadır.

### Kaynakça

- Ayten, A. (2009). Üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı: Türk ve Ürdünlü öğrenciler üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(1), 85-108.
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1), 93-99.
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Stickle, T. R. (2006). Existential anxiety in adolescents: Prevalence, structure, association with psychological symptoms and identity development. *Journal of Youth and Adolescence*, 35, 285-292. DOI: 10.1007/s10964-006-9032-y
- Bylski, N. C., & Westman, A. S. (1991). Relationships among defense style, existential anxiety, and religiosity. *Psychological Reports*, 68(3 Pt. 2), 1389-1390. DOI: 10.2466/pr0.1991.68.3c.1389
- Craig, E. (2012). Human existence (cún zài): What is it? What's in it for us as existential psychotherapists? *The Humanistic Psychologist*, 40(1), 1-22. DOI: 10.1080/08873267.2012.643680

- Dursun, S., & Aytaç, S. (2012). Üniversite öğrencilerinin işgücü piyasasına yönelik beklentileri ve iş deneyimleri ile umutsuzluk ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 373-388. DOI: 10.17475/kastorman.282559
- Frazier, P. H., & Foss-Goodman, D. (1989). Death anxiety and personality: Are they truly related? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 19(3), 265-274. DOI: 10.2190/141T-Q32F-LPPD-EY3W
- Gashi, F. (2011). Türk ve Kosovalı öğrencilerin ölüm kaygısı üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 45-55.
- Gençöz, T., & Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a Turkish sample: Development of basic personality traits inventory. *The Journal of General Psychology*, 139(3), 194-216. DOI: 10.1080/00221309.2012.686932
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2). DOI: 10.17860/efd.67011
- Goodwin, R. D., & Friedman, H. S. (2006). Health status and the five-factor personality traits in a nationally representative sample. *Journal of Health Psychology*, 11(5), 643-654. DOI: 10.1177/1359105306066610
- Hounkpatin, H., Wood, A., Boyce, C., & Dunn, G. (2015). An existential-humanistic view of personality change: Co-occurring changes with psychology well-being in a 10 year cohort study. *Social Indicators Research*, 121, 455-470. DOI: 10.1007/s11205-014-0648-0
- Karakuş, G., Öztürk, Z., & Tamam, L. (2012). Ölüm ve ölüm kaygısı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 21(1), 42-79.
- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 610-623. DOI: 10.1037/a0035814
- Koçın, A. (2003). Ölüm gerçeğinin Türk kültürüne ve anadolu Türk şiirine yansımaları. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(5), 135-160.
- Kotov, R., Gamez, W., Schmidt, F., & Watson, D. (2010). Linking "big" personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821. DOI: 10.1037/a0020327
- Lader, M. H. (1972). The nature of anxiety. *British Journal of Psychiatry*, 121(564), 481-491.
- Lester, D., Templer, D. I., & Abdel-Khalek, A. (2007). A cross-cultural comparison of death anxiety: A brief note. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 54(3), 255-260. DOI: 10.2190/w644-8645-6685-358v
- Levy, B., Celen-Demirtas, S., Surguladze, T., & Sweeney, K. K. (2014). Stigma and discrimination: A socio-cultural etiology of mental illness. *The Humanistic Psychologist*, 42(2), 199-214. DOI: 10.1080/08873267.2014.893513
- Mattingly, M. J., & Sayer, L. C. (2006). Under pressure: Gender differences in the relationship between free time and feeling rushed. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 205-221. DOI: 10.1111/j.1741-3737.2006.00242.x
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev. Karpat, A.). Kuraldışı Yayıncılık.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood: A five factor theory perspective*. New York, NY: The Guilford Press. DOI: 10.4324/9780203428412
- Miller, A. D., & Rottinghaus, P. J. (2014). Career indecision, meaning in life, and anxiety: An existential framework. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 233-247. DOI: 10.1177/1069072713493763
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Neufeldt, D. E., & Holmes, C. B. (1979). Relationship between personality traits and fear of death. *Psychological Reports*, 45(3), 907-910. DOI: 10.2466/pr0.1979.45.3.907



- Sezer, S., & Gülleroğlu, H. D. (2017). The predictive power of life satisfaction and self-esteem in existential anxieties. *European Journal of Education Studies*, 3(7), 329-344. DOI: 10.5281/zenodo.818076
- Shumaker, D., Killian, K., Cole, C., Hruby, A., & Grimm, J. (2017). Existential anxiety, personality type, and therapy preference in young adults. *Journal of Humanistic Psychology*. Advance online publication. DOI: 10.5281/zenodo.818076
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. DOI: 10.1207/s15327965pli1501\_01
- Tillich, P. (1952a). *The courage to be*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Tillich, P. (1952b). Anxiety, religion, and medicine. *Pastoral Psychology*, 3(9), 11-17.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). *İşgücü istatistikleri, işsizlik oranı (%)* [Veri Dosyası]. <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?kn=72velocale=tr> adresinden alınmıştır.
- Weems, C. F., Costa, N. M., Dehon, C., & Berman, S. L. (2004). Paul Tillich's theory of existential anxiety: a conceptual and empirical analysis. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 17(4), 383-399. DOI: 10.1037/11321-001
- Weems, C. F., Russell, J. D., Neill, E. L., Berman, S. L., & Scott, B. G. (2016). Existential anxiety among adolescents exposed to disaster: linkages among level of exposure, PTSD, and depression symptoms. *Journal of Traumatic Stress*, 29, 466-473. DOI: 10.1002/jts.22128
- Weinstock, L. M., & Whisman, M. A. (2006). Neuroticism as a common feature of the depressive and anxiety disorders: A test of the revised integrative hierarchical model in a national sample. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 68-74. DOI: 10.1037/0021-843X.115.1.68
- White, W., & Handal, P. J. (1991). The relationship between death anxiety and mental health/distress. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 22(1), 13-24. DOI: 10.2190/YBTU-176L-D48C-YQK8
- Wilkowski, B. M., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (2006). Agreeableness and the prolonged spatial processing of antisocial and prosocial information. *Journal of Research in Personality*, 40, 1152-1168. DOI: 10.1016/j.jrp.2005.12.004
- Williams, P. G., Rau, H. K., Cribbet, M. R., & Gunn, H. E. (2009). Openness to experience and stress regulation. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 777-784. DOI: 10.1016/j.jrp.2009.06.003
- Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 3(1). Erişim adresi: <http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/166>
- van Bruggen, V., Vos, J., Westerhof, G., Bohlmeijer, E., & Glas, G. (2015). Systematic review of existential anxiety instruments. *Journal of Humanistic Psychology*, 55(2), 173-201. DOI: 10.1177/0022167814542048
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Pegasus.
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2016). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıkılmaz, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinde varoluşsal kaygı: Erken dönem uyum bozucu şemalar, kontrol odağı ve travma sonrası gelişimin yordayıcılığı*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yıldız, M. (1999). Savaş tecrübesi yaşayan Boşnaklar arasında ölüm kaygısı: Türk örnekleme karşılaştırmalı bir çalışma. *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12, 147-162.
- Yukay Yüksel, M., Güneş, F., & Akdağ, C. (2017). Investigation of the death anxiety and meaning in life levels among middle-aged adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 165-181. DOI: 10.12738/spc.2017.2.0024