

# Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Yaşamda Anlamın ve Bütünlük Duygusunun Seri Aracılık Rolü

Investigating the Relationship Between Perceived Stress and Anxiety in University Students: The Serial Mediating Role of Meaning in Life and Sense of Coherence

Abdi GÜNGÖR \* 

## Öz

Toplumda yaygın olarak görülen ve bireyin yaşamını zorlaştıran anksiyete duygusu, üniversite öğrencilerinde de yaygın karşılaşılan bir problemdir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan stres, yaşamda anlam ve bütünlük duygusu düzeylerinin anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun seri aracı etkisi de incelenmiştir. Araştırma grubunu 651 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmada veriler Algılanan Stres Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile toplanmıştır. Veriler Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı ve yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre algılanan stres pozitif yönde, yaşamda anlam ve bütünlük duygusu da negatif yönde anksiyeteyi doğrudan yordamıştır. Yaşamda anlam, algılanan stresin anksiyete üzerindeki etkisinde kısmi aracı rol oynamıştır. Ayrıca seri aracı etki hipotezi de doğrulanmıştır. Algılanan stres yaşamda anlam sonra da bütünlük duygusu üzerinde anksiyeteyi yordamıştır. Bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyete arasındaki aracı rolü ise anlamlı bulunmamıştır. Araştırmanın bulguları alanyazındaki önceki bulgular ışığında tartışılmış ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Algılanan stres, yaşamda anlam, bütünlük duygusu, anksiyete, seri aracı.

## Abstract

The feeling of anxiety, which is common in society and complicates one's life, is a common problem among university students. This study examines the effects of university students' perceived stress,

\* Dr. Öğr. Üyesi, Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD, E-posta: abdigunгор@duzce.edu.tr. Orcid ID: 0000-0002-7945-0906

meaning in life, and sense of coherence on their anxiety levels. In addition, this study investigates the serial mediating effects of meaning in life and sense of coherence. The study group consists of 651 university students. The Perceived Stress Scale, the Meaning in Life Questionnaire, the Sense of Coherence Scale, and the Beck Anxiety Inventory have been used to collect the data. The data were analyzed using Pearson's product-moment correlation and bootstrap analyses. The results show perceived stress to positively predict anxiety, while meaning in life and sense of coherence negatively predict anxiety. Meaning in life also plays a partial mediating role in the effect of perceived stress on anxiety. The results also confirm a significant serial mediating effect. Perceived stress predicts anxiety through meaning in life and then through sense of coherence. The mediating role of sense of coherence is not significant. The findings were discussed along with findings from previous studies, and suggestions have been presented for future studies.

**Keywords:** perceived stress, meaning in life, sense of cohesion, anxiety, serial mediating.

## Summary

### Introduction

Anxiety refers to a psychological state in which a person focuses on the future while preparing for possible negative events (e.g., fear, pain, danger). Anxiety is different from fear in that its object is undetermined; anxiety is a mood that emerges against uncertainty (Craske et al., 2011). The literature shows anxiety to be positively related to stress, depression, chronic disorders, and career indecision (Dunkley et al., 2017; Nima et al., 2013). Studies on anxiety have emphasized understanding the positive and negative predictors of anxiety to be essential in preventing and managing anxiety (Kagan & Snidman, 1999; Özdin & Bayrak Özdin, 2020; Sümer et al., 2008). Previous studies have also focused on the predictors of anxiety in university students (see Gündüz & Gündoğmuş, 2019; Ölçücü et al., 2015; Seçer, 2015).

One of the variables related to anxiety is perceived stress. Stress is an emotional state that emerges due to an organism's perception and evaluation of potential harm in deteriorating life conditions associated with physical and psychological health status (Fink, 2016; Örucü & Demir, 2009). Although the relationship between stress and anxiety is well documented in the literature (Matuszewich et al., 2007), different mediating effects may be found that better explain the effect of stress on anxiety. This study investigates the mediating effects of meaning in life and sense of coherence on the relationship between perceived stress and anxiety.

Meaning in life has been discussed and emphasized in many theories. Meaning in life refers to the feeling of meaning and importance one has about one's life (Dezutter et al., 2014; Glaw et al., 2017; Steger et al., 2006). Sense of coherence explains an individual's abilities to cope with tension and to use internal and external resources to solve problems as well as one's general stance toward problems (Antonovsky, 1987, as cited in Moksnes et al., 2014; Eriksson & Lindström, 2006; Eriksson, 2016). A person with a high sense of coherence is able to view the world as understandable, meaningful, and manageable (Erim et al., 2011; Lindström & Eriksson, 2005). This study investigates the predictive effects of stress, meaning in life, and sense of coherence on anxiety, in addition to examining the

mediating effects of meaning in life and sense of coherence. Three mediating effects have been tested in accordance with the hypothetical model and have been conceptualized as having serial mediating effects: (1) Perceived stress predicts anxiety through meaning in life, (2) perceived stress predicts anxiety through sense of coherence, and (3) perceived stress predicts anxiety through meaning in life followed by sense of coherence.

## Method

This study was designed as a correlational model. A correlational model is used to measure the significance and degree of change between two or more variables (Karasar, 2014). The participants of this study include 651 university students. The Perceived Stress Scale (Örücü & Demir, 2009), the Meaning in Life Questionnaire (Terzi et al., 2011), the Sense of Coherence Scale (Scherler & Lajunen, 1997), and the Beck Anxiety Inventory (Ulusoy et al., 1998) were used to collect the data. Before proceeding to the data collection process, the required ethical and administrative permissions were obtained.

Regarding data analyses, whether the data set was suitable for multivariate analysis was tested first by looking for missing data, extreme values, normality, and multicollinearity problems in particular. Next, the path analysis hypothesis model was tested to verify the hypotheses. The SPSS-macro program developed by Preacher and Hayes (2004, 2008) was used to test the hypothetical model. Path analysis was performed using the bootstrapping method with 10,000 iterations.

## Results

The preliminary analysis shows the data set to be suitable for multivariate analysis and no multicollinearity issue to exist. Perceived stress negatively predicts meaning in life and sense of coherence. In addition, meaning in life positively and significantly predicts sense of coherence. Both meaning in life and sense of coherence negatively predict anxiety. The overall effect of perceived stress on anxiety is significant and positive. When adding the mediating variables to the model, the direct effect of perceived stress on anxiety is still positive and significant.

Meaning in life plays a mediating role on the effect of perceived stress on anxiety ( $B = .11$ ,  $SE = .04$  at a 95%  $CI [.04, .19]$ ). However, sense of coherence does not have a significant mediating role ( $B = .08$ ,  $SE = .04$  at a 95%  $CI [-.01, .16]$ ). In addition, perceived stress significantly predicts anxiety first through meaning in life and then through sense of coherence (serial mediating effect:  $B = .02$ ,  $SE = .01$  at a 95%  $CI [.01, .15]$ ). When comparing the mediating effects, the indirect effect of perceived stress on anxiety through meaning in life is found to be significantly higher than the serial mediating effect ( $B = .09$ ,  $SE = .04$  at a 95%  $CI [.01, .18]$ ). No significant difference has been found for the other mediating variables.

## Discussion, Conclusion, and Implications

The findings show perceived stress to positively predict anxiety. Individuals' anxiety levels increase alongside increases in their perceived stress levels. This finding is consistent with previous findings (Cohen et al., 1997; Fink, 2016). The results also show meaning in life and sense of coherence to negatively predict anxiety. In other words, people's anxiety levels decrease as their sense of integrity and meaning in life increase.

Meaning in life has been confirmed to have a mediating effect on the relationship between perceived stress and anxiety. As perceived stress levels increase, the level of meaning in life decreases, which is a predictor of higher anxiety levels. This finding shows the central role meaning in life has over anxiety. Another confirmed mediating effect is the serial mediating effect. Accordingly, as perceived stress levels increased, meaning in life decreases, which predicts a lower level of sense of coherence. A lower level of sense of coherence predicts higher levels of anxiety. Sense of coherence was not found to have a significant mediating effect between perceived stress and anxiety. The mediating effect of meaning in life is significantly greater than the serial mediating effect. This finding shows meaning in life to have a more central effect in predicting anxiety. However, the direct effect of perceived stress should also be noted.

The findings from this study contribute to a better understanding of the factors affecting anxiety. Findings regarding the central role of meaning in life followed by sense of coherence prove the importance of helping students change their perception of their lives so as to make them more meaningful and to increase their sense of coherence. This study has some limitations. First, the study's model is a correlational study. In addition, the study has more female participants. Therefore, the gender ratio is a limitation in terms of generalizability.

## Giriş

Anksiyete, yaklaşan olası olumsuz (korku, acı veya tehlike) olaylara karşı hazırlıklı olmakla ilişkili geleceğe odaklanan, korkudan farklı olarak nesnesi belirlenmemiş veya tanınamayan, belirsizliğe karşı açığa çıkan bir ruh halidir (Craske vd., 2011). Özellikle çaresizlik duygularıyla ilişkili yaygın bir endişe olarak hissedilen anksiyete, belirli durumlar karşısında ortaya çıkan durumluluk kaygısı ve belirli bir duruma bağlı olmaksızın devam eden süreklilik kaygısı olarak iki şekilde ele alınmaktadır (Miller ve Rottinghaus, 2014). Anksiyete belirtileri, anksiyeteyi artırıcı ve sürdürücü endişe (sözel-özel), korunma amaçlı kaçınma (açık motor eylemler) ve kas gerginliği, ağrı, terleme gibi somatik tepkiler (somato-viseral aktivite) olmak üzere üç yanıtı bir sistem içinde sınıflandırılmıştır (Craske vd., 2011).

Anksiyetenin birçok fiziksel ve ruhsal sorunla ilişkili olduğu bulunmuştur. Alanyazındaki çalışmalar anksiyetenin; stres, depresyon, kronik rahatsızlıklar, kariyer kararsızlığı (Dunkley vd., 2017; Nima vd., 2013) ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu göstermiştir. Anksiyete ile ilgili yapılan yoğun araştırmalar, anksiyetenin pozitif ve negatif yordayıcılarını ortaya çıkarmanın anksiyeteyi tahmin etmek ve yönetebilmek açısından önemli olduğuna vurgu yapmıştır (Kagan ve Snidman,

1999; Özdin ve Bayrak Özdin, 2020; Sümer vd., 2008). Üniversite öğrencilerinde anksiyetenin belirleyicileri üzerine de birçok araştırma yapılmıştır (örn. Gündüz ve Gündoğmuş, 2019; Ölçücü vd., 2015; Seçer, 2015). Dolayısıyla anksiyete üniversite öğrencileri için de önemli bir problem alanıdır.

Anksiyetenin ilişkili olduğu değişkenlerden birisi de algılanan strestir. Sadece insanlar için değil diğer canlılar açısından da stres önemli bir risk faktörüdür. Nitekim hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar, strese maruz kalmanın kaygı veya depresyon ile ilişkili davranışları arttırdığını göstermiştir. Kemirgenlerin öngörülemeyen strese maruz kalması, insan psikopatolojisinin göstergesi olan benzer davranış profilleri ile sonuçlanmıştır (Buwalda vd., 2005; Zurita vd., 2000).

Stres, organizmanın fiziksel ve psikolojik sağlık durumuyla ilişkili olarak kötüleşen yaşam koşullarındaki potansiyel zararı algılaması ve değerlendirmesi sonucunda beliren bir duygu durumudur. Çevresel taleplerin başa çıkma yeteneklerini aştığı algılandığında, insanlar kendilerini stresli olarak etiketlemektedir ve buna eşlik eden olumsuz bir duygusal tepki yaşamaktadır (Örücü ve Demir, 2009). Fink'e göre (2016) stres, bireysel kırılabilirlik ve dayanıklılığa bağlı olarak insanlar arasında ve farklı görev türleri arasında değişen oldukça kişiselleştirilmiş bir olgudur. Psikolojik stres modelleri, stres değerlendirmelerinin yalnızca uyaran koşulu veya tepki değişkenleri tarafından değil, daha çok kişilerin çevreleriyle olan ilişkilerine ilişkin yorumlarına bağlı olarak ortaya çıktığını ifade ederek algılanan stres kavramının önemine dikkat çekmiştir (Cohen vd., 1997; Örücü ve Demir, 2009). Dolayısıyla stres ve stresin neden olduğu etkileri araştırmada, bireyin algıladığı stres seviyesini göz önünde bulundurmak daha gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Nitekim kanser tedavisi geçirmiş kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide algılanan stresin aracı rol oynadığı bulunmuştur (Seib vd., 2018). Dolayısıyla anksiyetenin yordanmasında stresin merkezi bir rol oynadığı görülmektedir.

Stres ve anksiyete arasındaki ilişkiyle ilgili olarak ise, Matuszewich vd. (2007) araştırmasında kronik olarak strese maruz kalmanın başta anksiyete olmak üzere çeşitli duygulanım bozukluklarının gelişmesine sebep olacağını bildirmiştir. Alanyazındaki çalışmalar da stres ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur. Daviu vd. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada stres ve anksiyetenin nörobiyolojik ilişkisi incelenmiş ve bu iki psiko-biyolojik durum arasındaki sinirsel örtüşme ortaya çıkarılmıştır. Benzer şekilde önceki çalışmalar anksiyete duyarlılığı ile algılanan stres arasında pozitif bir ilişkinin olduğu göstermiştir (Demirkol vd., 2020; Özçetin vd., 2008).

Stres ile anksiyete arasındaki ilişkiye dair birçok araştırma olmasına rağmen, stresin anksiyete üzerindeki etkisini açıklayan ve daha iyi anlaşılmasını sağlayan farklı aracı etkilerin de olması muhtemeldir. Daha önceki çalışmalarda da anksiyetenin yordanmasında farklı değişkenlerin aracı rolleri araştırılmıştır. Bu çalışmaların bazılarında, iş stresi ile anksiyete arasında baş etme stratejilerinin (Ding vd., 2014), bağlanma stili ile anksiyete arasındaki duygusal düzensizliğin (Nielsen vd., 2017), denizcilerle yapılan bir çalışmada ise stres ile anksiyete arasında evlilik doyumunun aracı etkisi (Peplińska vd., 2013) bulunmuştur. Yeni tip koronavirüs (Kovid-19) pandemi sürecinde yapılan bir çalışma da ise, sosyal izolasyon kurallarına uyma ile Kovid-19 kaygısı arasında süreci anlamlandırabilmenin aracı etkisi bulunmuştur (Milman vd., 2020). Bu çalışmada ise algılanan stres ile anksiyete düzeyi arasında yaşamda anlam düzeyi ve bütünlük duygusunun aracı etkisi

incelenmiştir. Yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun aracı etkisine dair kuramsal temeller ve ampirik bulgular bir sonraki bölümde tartışılmıştır.

### *Yaşamda Anlam*

Yaşamda anlam kavramı birçok kuramda ele alınan ve vurgulanan bir kavramdır. Yaşamda anlam bireyin yaşamına ve varoluşuna dair yapılandırdığı anlam ve hissettiği önemdir (Dezutter et al., 2014; Glaw vd., 2017; Steger vd., 2006). Yaşamda anlam aynı zamanda kişinin öznel hedef ve amaçlarını içerir (Glaw vd., 2017). Yaşamda anlam, birçok kuramda farklı yönleriyle ele alınmış olsa da (örn. Adler, 1931; Frankl, 1992), hepsinde ortak olarak vurgulanan nokta, insan yaşamının temel dinamiği olmasıdır (Steger vd., 2006). Steger vd. (2006) yaşamda anlamı iki faktörde ele almıştır: anlam arayışı ve anlamın varlığı. Yaşamda anlamın varlığı kişiyi kendi yaşamını ne kadar anlamlı, amaçlı ve önemli hissetmesini ifade eder. Diğer taraftan anlam arayışı ise kişinin anlam arayışı çabasına işaret eder (Steger vd., 2006).

Alanyazındaki çalışmalar yaşamda anlam ile psikiyatrik semptomlar (Galek vd., 2015), depresyon (Güngör & Uçman, 2020; Pezirkianidis vd., 2016), anksiyete (Shiah vd., 2015) ve intihar düşüncesi (Tan vd., 2018) arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan yaşamda anlam ile yaşamın anlamı (Demirbaş Çelik, 2016), pozitif duygular (Pezirkianidis vd., 2016), pozitif psikolojik fonksiyonlar (Dezutter vd., 2014), ve yaşam doyumu (Taş ve İskender, 2017) arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca alanyazında yaşamda anlam ile anksiyete arasında negatif bir ilişki olduğunu koyan birçok araştırma mevcuttur (Kelso vd., 2020; Miller ve Rottinghaus, 2014; Shiah vd., 2015; Zhang vd., 2019). Yaşama verilen anlam ile anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen Marco ve Alonso (2019) yaşamdaki anlamın anksiyetenin negatif bir yordayıcısı olduğunu; varoluşsal maneviyat ile anksiyete arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran Jang (2016) ise varoluşsal maneviyat ile anksiyete arasındaki ilişkinin pozitif olduğuna dikkat çekmiştir.

### *Bütünlük Duygusu*

Bütünlük duygusu son yıllarda psikoloji alanyazınında oldukça ilgi gören ve araştırılan bir konu olmuştur (Eriksson ve Lindström, 2006; Erim vd., 2011; Moksnes vd., 2014; Surtees vd., 2006). Antonovsky (1987) bazı insanların neden ve nasıl stresle daha iyi baş edebildiğini açıklamak üzere salutogenik bir kavram olarak bütünlük duygusunu ortaya atmıştır (akt. Moksnes vd., 2014). Bütünlük duygusu, bireyin gerginliğiyle baş edebilmesi, sorunlarını sağlıklı bir şekilde çözebilmesi için içsel ve dışsal kaynaklarını kullanabilmesi ve kişinin problemlere karşı genel duruşunu açıklar (Antonovsky, 1987'den akt. Moksnes vd., 2014; Eriksson ve Lindström, 2006; Eriksson, 2016).

Bütünlük duygusunun yüksek olması kişinin dünyayı anlaşılabilir, anlamlı ve yönetilebilir görebilmesi anlamına gelir (Lindström ve Eriksson, 2005; Erim vd., 2011). Bütünlük duygusu üç faktörden oluşmaktadır: anlaşılabilirlik, anlamlılık ve yönetilebilirlik. Anlaşılabilirlik bireyin iç ve dış uyaranları bilişsel olarak anlamlı olarak algılayabilmesidir. Anlamlılık kişinin zorluklara karşı zaman ve enerji harcamanın değerli olduğunu algılamasıdır. Yönetilebilirlik ise bireyin yaşamında karşılaşılabilecek zorluklarla başa çıkabilmek için gerekli kaynaklara sahip olduğuna inanmasıdır (Antonovsky, 1987'den akt. Moksnes vd., 2014; Eriksson, 2016; Moksnes vd., 2014).

Bütünlük duygusunun yüksek olması kişinin stresli durumlarla daha iyi başa çıkabilmesi ve uygun baş etme stratejilerini kullanma eğilimine işaret eder. Dolayısıyla güçlü bir bütünlük duygusuna sahip bireyler genellikle zorlukların üstesinden gelme arzusu taşımaları sebebiyle karşı karşıya oldukları belirli stres faktörlerine en uygun yanıt olan başa çıkma stratejisini seçme eğilimindedirler. Dolayısıyla stresli durum birey için daha çok anlaşılabilirlik, anlamlı ve yönetilebilir hale gelir (Antonovsky, 1987; Eriksson ve Lindström, 2006; Eriksson, 2016). Bütünlük duygusu üzerine yapılan çalışmalar, bütünlük duygusunun genel sağlık ve ruh sağlığı açısından önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Bütünlük duygusu algılanan sağlık, ruh sağlığı ve yaşam kalitesi ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (örn. Garcia-Moya vd., 2013; Moksnes ve Espnes, 2017). Ayrıca alanyazındaki çalışmalar bütünlük duygusu ile anksiyete arasındaki negatif yönlü ilişkiyi ortaya koymuştur (Blom vd., 2010; Eriksson ve Lindström, 2006).

### *Yaşamda Anlam ve Bütünlük Duygusunun Aracı Etkisi*

Aracı değişken bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi açıklayan ve bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin nasıl ve neden olduğunu ortaya koyan değişken olarak tanımlanmıştır (Preacher & Hayes, 2004, 2008). Bu çalışmada da yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyete arasındaki ilişkide potansiyel seri aracı etkileri araştırılmıştır. Bu bağlamda algılanan stresin yaşamda anlam düzeyini, yaşamda anlamın bütünlük duygusunu ve bütünlük duygusunun da anksiyete düzeyini yordadığı varsayılmaktadır. Algılanan stresin, ayrıca bütünlük duygusu üzerinden de anksiyeteyi yordadığı varsayılmaktadır. Hipotez model kavramlara dair kuramsal temel ve alanyazındaki çalışmalara dayanılarak oluşturulmuştur.

Öncelikle stres ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiye bakıldığında, stresin bireyin yaşamında birtakım olumsuz duygular hissettirdiği ve kırılabilirliğe sebep olduğu bilinmektedir (Fink, 2016; Örcü ve Demir, 2009). Alanyazındaki çalışmalar da stresin yaşamda anlamı negatif yordadığını göstermiştir (Dunn ve O'Brien, 2009; Van Tongeren vd., 2017). Ayrıca önceki çalışmalar yaşamda anlamın stresin etkisi üzerinde aracı ve arabulucu etkilerini de ortaya koymuştur (Dulaney vd., 2018; Van Tongeren vd., 2017). Diğer taraftan yaşamda anlam ile anksiyete arasında negatif bir ilişki de önceki çalışmalarda ortaya konmuştur (örn., Kelso vd., 2020; Zhang vd., 2019). Dolayısıyla daha yüksek düzeyde algılanan stresin daha düşük düzeyde yaşamda anlamı, bunun da daha yüksek düzeyde anksiyeteyi yordayacağı düşünülmektedir. Ek olarak, yaşamda anlam ile anksiyete arasındaki ilişkide, bütünlük duygusunun aracı etkisi olduğu hipotezi de bu çalışmada test edilmiştir. Yaşamda anlam, bütünlük duygusu için önemli bir faktör olarak açıklanmıştır (Golembiewski, 2016) ve yaşamda anlam ile bütünlük duygusu arasındaki ilişki de doğrulanmıştır (Von Bothmer ve Fridlund, 2003). Kuramsal olarak yaşamda anlamın bütünlük duygusu üzerinden anksiyeteyi yordaması, bu çalışmada test edilen bir hipotezdir.

Özete anksiyete yaygın psikolojik bir sorundur. Dolayısıyla, anksiyetenin yordayıcısı faktörlerin araştırılması anksiyeteye yönelik önleyicilerin ve müdahale yöntemlerinin geliştirilmesi ve uygulanması açısından faydalı olacaktır. Bu çalışmada algılanan stresin anksiyeteyi ne derece yordadığı incelenmiştir. Fakat anksiyete ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayan farklı aracı değişkenler de olabilir. Sonuç olarak bu çalışmada stres, yaşamda anlam ve bütünlük



duygusunun anksiyete üzerindeki yordayıcı etkileri araştırılmıştır. Ayrıca bu çalışmada yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun aracı etkileri de incelenmiştir. Seri aracı etki olarak kurgulanan hipotez modele göre üç aracı etki test edilmiştir: (1) Algılanan stres yaşamda anlam üzerinden anksiyeteyi yordamaktadır, (2) algılanan stres bütünlük duygusu üzerinden anksiyeteyi yordamaktadır ve (3) algılanan stres yaşamda anlam sonra da bütünlük duygusu üzerinden anksiyeteyi yordamaktadır.

## Yöntem

### *Araştırmanın modeli*

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli olarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında birbirlerine bağlı olarak gerçekleşen değişimlerin varlığını ve derecesini ölçmek amacıyla kullanılır (Karasar, 2014). Bu çalışmada algılanan stres, yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun anksiyete düzeyi üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

### *Çalışma Grubu ve Veri Toplama Süreci*

Bu araştırmaya, 651 üniversitesi öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların 476'sı (%73.58) kadın, 166'sı (%25.50) erkektir ve 6 (%.92) tanesi cinsiyet belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 52 arasında değişmektedir ( $\bar{X}$ =22.02,  $SS$ =3.74). Sınıf düzeyi ile ilgili olarak ise 162'si (%24.88) birinci sınıf, 81'i (%12.44) ikinci sınıf, 107'si (%16.45) üçüncü sınıf ve 247'si (%37.94) dördüncü sınıf öğrencisidir. Elli dört (%8.29) katılımcı ise sınıf düzeyini belirtmemiştir.

Veri toplama sürecine geçmeden önce gerekli etik kurul ve idari izinler alınmıştır. Veriler katılımcıların ders saatlerinden önce veya sonra yüz yüze toplanmıştır. Öncelikle katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiştir ve gönüllü olanlara veri setleri dağıtılmıştır. Ölçme araçlarının cevaplandırılması 10-15 dakika arasında sürmüştür. Katılımcıların adı, soyadı veya öğrenci numarası gibi kişisel bilgiler sorulmamıştır. Veri toplama süreci 2019-2020 eğitim öğretim yılında güz döneminde toplanmıştır.

### *Veri Toplama Araçları*

#### *Algılanan Stres Ölçeği*

Algılanan Stres Ölçeği Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiş ve Örucü ve Demir (2009) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li Likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Dört madde ters kodlanmaktadır ve ölçek toplam puan vermektedir. Yüksek puanlar daha yüksek seviyede stres seviyesine işaret etmektedir. Örucü ve Demir (2009) iç tutarlılık katsayısını .84 olarak bulmuştur. Bu çalışmada da iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

#### *Yaşamda Anlam Ölçeği*

Yaşamda Anlam Ölçeği Steger vd. (2006) tarafından geliştirmiş ve Terzi vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7'li Likert tipinde 10 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden birisi ters kodlanmaktadır. Her ikisi de beşer madde ile ölçülen iki alt faktöre sahiptir: anlam arayışı ve anlamın



varlığı. Bu çalışmanın amacına uygun olarak sadece anlamın varlığı alt faktörü kullanılmıştır. Terzi vd. (2011) iç tutarlılık katsayılarını her iki alt faktör için de .83 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları anlam arayışı alt boyutu için .88, anlamın varlığı al boyutu için .86 olarak bulunmuştur.

### ***Bütünlük Duygusu Ölçeği***

Bütünlük Duygusu Ölçeği Antonovsky (1987'den akt. Moksnes vd., 2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Scherler ve Lajunen (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğe 7'li Likert tipinde 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçek anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır. Ölçek her bir faktör için bir puan sağlıyor olsa da bu çalışmanın amacına uygun olarak ölçekten elde edilen toplam puanlar kullanılmıştır. Scherler ve Lajunen (1997) Türk üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını anlamlılık için .62, yönetilebilirlik için .54, anlaşılabilirlik için .57 ve ölçeğin tamam için .69 olarak hesaplanmışlardır. Bu çalışmada ise iç tutarlılık katsayıları anlamlılık için .52, yönetilebilirlik için .55, anlaşılabilirlik için .50 ve ölçeğin tamamı için .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt faktörlerine dair güvenilirlik katsayıları her ne kadar düşük olsa da bu çalışma kapsamında sadece toplam puan kullanıldığı için iç güvenilirlik katsayısı kabul edilebilir seviyededir (Pallant, 2010).

### ***Beck Anksiyete Envanteri***

Beck vd. (1988) tarafından geliştirilen ölçek, Ulusoy vd. (1998) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü Likert tipinde 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilmektedir. Ulusoy vd. (1998) Türk örneklem ile yaptıkları çalışmada iç güvenilirlik katsayısını .93 olarak rapor etmişlerdir. Bu çalışmada ise iç güvenilirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur.

### ***Verilerin Analizi***

Veri analizine geçmeden önce veri setinin çok değişkenli (multivariate) analizler için uygun olup olmadığı test edilmiştir. Bu aşamada eksik veriler, uç değerler, normallik ve çoklu bağlantı sorunları incelenmiştir. Daha sonra hipotezleri test etmek amacıyla yol analizi hipotez model test edilmiştir. Bu modelde algılanan stres bağımsız değişken, anksiyete bağımlı değişken, yaşamda anlam ve bütünlük duygusu da seri aracı değişkenler olarak tanımlanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Hipotez modelin test edilmesinde de Preacher ve Hayes (2004; 2008) tarafından geliştirilen SPSS-macro programı kullanılmıştır. Yol analizi yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılarak 10.000 tekrarlı denemeyle (iteration) yapılmıştır.

## **Bulgular**

Öncelikle veri setinin uygunluğu test edilmiştir. Kayıp verilerin dağılımına dair yapılan Little's MCAR testi kayıp verilerin tamamen rastlantısal şekilde dağıldığını göstermiştir ( $\chi^2=,27.59$ ,  $df=25$ ,  $p>.05$ ). Normallikle ilgili olarak çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri veri setinin normal dağıldığını göstermektedir. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları da çoklu bağlantı probleminin olmadığını ortaya koymuştur

(Pallant, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, betimsel istatistikler, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'deki korelasyon katsayıları incelendiğinde algılanan stres ile yaşamın anlamı ve bütünlük duygusu arasında pozitif, anksiyete duygusu arasında ise negatif yönde bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Diğer taraftan yaşamda anlam ile bütünlük duygusu arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Aracı değişkenler yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun da anksiyete ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu vardır. Değişkenler arasındaki korelasyonel ilişkilerin kuramsal olarak beklenen yönde olduğu görülmektedir.

**Tablo 1**

*Betimsel İstatistikler ve Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları*

	1	2	3	4
1. Algılanan Stres	-			
2. Yaşamın Anlamı	-.39**	-		
3. Bütünlük Duygusu	-.53**	.48**	-	
4. Anksiyete	.49**	-.34**	-.40**	-
X	20.39	26.12	51.70	17.27
SS	6.35	6.31	10.07	12.13
Çarpıklık (Skewness)	.18	-.78	-.08	.90
Basıklık (Kurtosis)	.29	.14	.18	.25

\*\*  $p < .01$

### *Seri Aracı Etki Analizi*

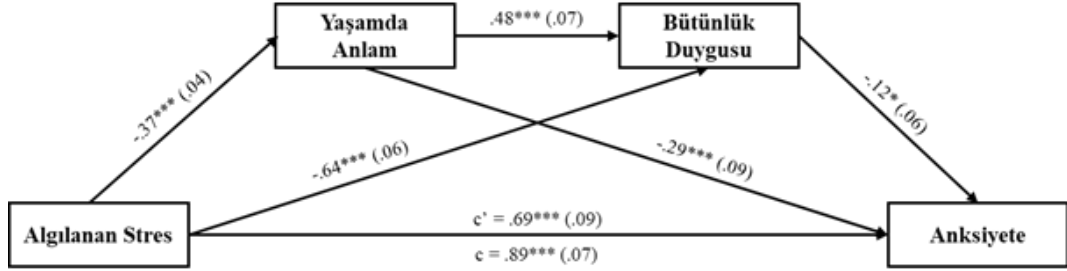
Algılanan stresin yaşamda anlam ve sonra bütünlük duygusu üzerinden anksiyete üzerindeki dolaylı etkisini test etmek amacıyla Hayes's (2013) tarafından geliştirilen SPSS macro PROCESS (Model 6) yama programı, 10.000 tekrarlı denemeye (iteration) %95 yanlılığı düzeltilmiş bootstrap güven aralığına dayalı olarak kullanılmıştır. Güven aralığı sıfır içermeyen dolaylı etkiler anlamlı olarak kabul edilmiştir.

Şekil 1'de gösterildiği üzere algılanan stres yaşamda anlamı ( $B = -.37, p < .001$ ) ve bütünlük duygusunu ( $B = -.64, p < .001$ ) negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Ayrıca yaşamda anlam bütünlük duygusunu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır ( $B = .48, p < .001$ ). Hem yaşamda anlam ( $B = -.29, p < .001$ ) hem de bütünlük duygusu ( $B = -.12, p < .05$ ) anksiyeteyi negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamıştır. Algılanan stresin anksiyete üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde anlamlıdır ( $B = .89, p < .001$ ). Aracı değişkenlerin modele girmesine rağmen algılanan stresin anksiyete üzerindeki doğrudan etkisi hala pozitif yönde anlamlıdır ( $B = .69, p < .001$ ).

Üç hipotetik aracı etkiden iki tanesi doğrulanmıştır. Öncelikle yaşamda anlam algılanan stresin anksiyete üzerindeki etkisinde aracı rol oynamıştır ( $B = .11, SH = .04, \%95 GA = [.04, .19]$ ). Fakat bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyete arasındaki ilişkideki aracı rolü anlamlı değildir ( $B = .08, SH = .04, \%95 GA = [-.01, .16]$ ). Ayrıca algılanan stres anksiyeteyi önce yaşamda anlam sonra

da bütünlük duygusu üzerinden (seri aracı etki) anlamlı şekilde yordamıştır ( $B=.02$ ,  $SH=.01$ , %95  $GA=[.01, .15]$ ).

Aracı etkiler karşılaştırıldığında ise, algılanan stresin yaşamda anlam üzerinden anksiyete üzerine olan dolaylı etkisi, seri aracı etkiden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $B=.09$ ,  $SH=.04$ , %95  $GA=[.01, .18]$ ). Diğer aracı değişkenler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.



**Şekil 1.** Algılanan Stres, Yaşamda Anlam ve Bütünlük Duygusunun Anksiyete Üzerindeki Etkisi  
Bütün etki değerleri standartlaştırılmamış değerlerdir ve standart hatalar parantez içinde gösterilmiştir.  $c'$  değeri algılanan stresten anksiyeteye olan doğrudan etkiyi göstermekte;  $c$  değeri algılanan stresten anksiyeteye olan toplam etkiyi göstermektedir.

\*  $p<.05$ , \*\*\*  $p<.001$

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada algılanan stres, yaşamda anlam, bütünlük duygusu ve anksiyete arasında ilişkiler incelenmiştir. Algılanan stresin yaşamda anlam ve sonra bütünlük duygusu üzerinden anksiyete üzerindeki dolaylı etkisi bir seri aracı etki modeli üzerinden test edilmiştir. Araştırma bulguları algılanan stresin pozitif yönde, yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun ise negatif yönde anksiyeteyi doğrudan yordadığını göstermiştir. Aracı etki üzerine kurulan hipotezlerden iki tanesi doğrulanmıştır. Doğrulanmış hipotezlerden birisi yaşamda anlamın aracı etkisidir: algılanan stres → yaşamda anlam → anksiyete. Diğer doğrulanmış hipotez de seri aracı etkidir: algılanan stres → yaşamda anlam → bütünlük duygusu → anksiyete. Diğer taraftan bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyete arasında anlamlı bir aracı etkisi olmadığı bulunmuştur. Ek olarak, aracı değişkenler modele eklenmesine rağmen algılanan stresin anksiyete üzerindeki etkisi hala anlamlıdır. Bu durum da aracı etkilerin kısmi olduğunu göstermektedir. Doğrulanmış aracı etkiler karşılaştırıldığında yaşamda anlamın aracı etkisinin seri aracı etkiden anlamlı şekilde daha büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Doğrudan etkilerle ilgili olarak algılanan stres ile anksiyete arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki önceki bulgularla da tutarlılık göstermektedir. Daviu vd. (2019) yaptığı çalışmada stres ile anksiyete arasındaki nörobiyolojik ilişkiyi bulmuştur. Benzer şekilde alan yazındaki diğer çalışmalar da stres ile anksiyete arasındaki pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir (Demirkol vd., 2020; Özçetin vd., 2008). Bireylerin algıladıkları stres seviyeleri arttıkça

anksiyete seviyeleri artmaktadır. Bu bulgu kuramsal olarak da beklenen bir sonuçtur (Cohen vd., 1997). Stres birtakım olumsuz duygulara sebep olmakta ve kırılabilirliğe sebep olmaktadır (Fink, 2016). Benzer şekilde bu çalışmanın sonuçlarının gösterdiği üzere, bireyin stres seviyesinin artması yüksek düzeyde anksiyete ile ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yaşamda anlam ve bütünlük duygusunun da anksiyeteyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Yani kişilerin yaşamda anlam düzeyleri ve bütünlük duyguları arttıkça anksiyete düzeyleri azalmaktadır. Her iki değişken de pozitif değişkenlerdir ve olumsuz bir duygu durum olan anksiyete ile negatif yönde ilişkili olmaları beklenen bir durumdur. Alanyazındaki önceki çalışmalar (Kelso vd., 2020; Miller ve Rottinghaus, 2014; Shiah vd., 2015; Zhang vd., 2019) bu araştırma sonucunda bulunan yaşamda anlam ile anksiyete arasındaki negatif ilişkiyi de benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Benzer şekilde Blom vd. (2010) ve Eriksson ve Lindström'in (2006) bulguları da bütünlük duygusu ile anksiyete arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koymuştur. Dolayısıyla, alanyazındaki çalışmalar ile bu çalışmada doğrudan ilişkilere dair elde edilen bulgular tutarlılık göstermektedir.

Doğrulanmış aracı etkilerden birisi yaşamda anlamın algılanan stres ile anksiyete arasındaki ilişkideki rolüdür. Bulgulara göre algılanan stres düzeyi yükseldikçe yaşamda anlam düzeyi düşmekte, bu durum da daha yüksek seviyede anksiyeteyi yordamaktadır. Bu bulgu anksiyete üzerinde yaşamda anlamın merkezi rolünü göstermektedir. Alanyazın yaşamda anlamın algılanan stres (Dunn ve O'Brien, 2009; Van Tongeren vd., 2017) ve anksiyete (Kelso vd., 2020; Zhang vd., 2019) ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca önceki çalışmalar yaşamda anlamın stres üzerindeki farklı değişkenlerin etkisinde aracı rolünü ortaya koymuştur (Dulaney vd., 2018; Van Tongeren vd., 2017). Dolayısıyla yaşamda anlamın aracı etkisine dair bulgu alanyazındaki bulgularla tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak, katılımcıların algılanan stres seviyeleri arttıkça yaşamda anlam düzeyleri azalmıştır. Azalan yaşamda anlam da yüksek düzeyde anksiyete ile ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlamın stres ile anksiyete arasında aracı rolü, aradaki ilişkinin nasıl gerçekleştiği konusunda açıklamaya katkı sağlamaktadır.

Doğrulanmış bir diğer aracı etki ise seri aracı etkidir. Buna göre algılanan stres düzeyi yükseldikçe yaşamda anlam düzeyi düşmekte, bu durum da düşük düzeyde bütünlük duygusunu yordamaktadır. Daha düşük düzeyde bütünlük algısı da daha yüksek düzeyde anksiyeteyi yordamaktadır. Yaşamda anlamın doğrulanmış aracı rolü tartışılmıştır. Ek olarak alanyazındaki önceki çalışmalar yaşamda anlam ve bütünlük duygusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya konulmuştur (Golembiewski, 2016; Von Bothmer ve Fridlund, 2003). Bütünlük duygusu ile anksiyete arasındaki ilişki de önceki çalışmalarca da desteklenmiştir. Bütünlük duygusu bireyin dünyayı anlaşılabilir, anlamlı ve yönetilebilir olarak algılamasına işaret etmektedir (Lindström ve Eriksson, 2005; Erim vd., 2011). Bu araştırmanın bulgularının ortaya koyduğu algılanan stres ile bütünlük duygusu arasındaki negatif ilişki kuramsal olarak desteklenen bir bulgudur. Dolayısıyla bulunan aracı etki kuramsal ve ampirik bulgulara göre beklenen bir sonuçtur. Bu bulguya göre algılanan stres ile anksiyete arasındaki ilişkide yaşamda anlamın merkezi rolüne ek olarak bütünlük duygusu da önemli bir rol oynamaktadır.

Araştırmanın bir diğer hipotezi olan bütünlük duygusunun algılanan stres ve anksiyete arasındaki aracı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Doğrudan etkiler incelendiğinde algılanan stres ile bütünlük duygusu arasında yüksek düzeyde bir ilişki bulunmasına rağmen bütünlük duygusu ile

anksiyete arasındaki etki görece daha düşüktür. Yine de bütünlük duygusunun seri aracı etkideki rolü düşünülürse yaşamda anlamın anksiyeteye etkisinde rol oynamıştır. Bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan birisi de aracı etkilerin karşılaştırılmasına dair sonuçlardır. Buna göre yaşamda anlamın aracı etkisi seri aracı etkiden daha anlamlı çıkmıştır. Bu bulgu yaşamda anlamın anksiyetenin yordanmasında daha merkezi bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte algılanan stresin doğrudan etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular önemli bir duygusal sorun olan anksiyeteyi etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Araştırma bulgularına göre algılanan stres anksiyeteyi doğrudan etkilemektedir. Yoğun anksiyete duygusunun üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini düşürdüğü ve başarılarını etkilediği düşünüldüğünde, bu bulgular öğrencilerin anksiyete düzeylerini incelemeyi, değiştirmeyi, azaltmayı planlayan araştırmacılara, dikkatlerini yöneltmesi gereken şeyin, öğrencilerin algıladıkları stres durumları olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda araştırmacıların ve uygulayıcıların yaptığı çalışmalar, psiko-eğitimler, konferanslar, bireysel veya grupta psikolojik danışmalar ile öğrencilerin karşılaştıkları yaşam stresörlerini daha sağlıklı şekilde algılamalarını, doğru bir biçimde yönetmelerini, stresle başa çıkabilme becerileri kazanmalarını sağlayarak anksiyete duygularının azalmasına yol açacaktır. Yaşamda anlam ve sonra da bütünlük duygusunun ilişkide merkezi rolüne dair ortaya çıkan bulgular ise araştırmacıların bu değişimi sağlamasının, öğrencilerin yaşamlarını daha anlamlı olarak algılamasına ve bütünlük duygusunun artmasına katkı sağlamış olacağını kanıtlamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendi yaşamlarına dair anlamlılık algısı geliştirebilmeleri daha çok bütünlük duygusu (anlaşılabilirlik, anlamlılık ve yönetilebilirlik) ve daha az anksiyete düzeyine sahip olmalarını sağlayacaktır. Yaşamda anlam ve bütünlük duygusu, anksiyete, algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkisel sonuçlar düşünüldüğünde; eğitim, seminer, kongre, konferans ve çeşitli sosyal faaliyetlerle öğrencilerin kişisel gelişimlerine, sosyal yaşantılarına veya akademik başarılarına yönelik bir anlam geliştirebilmelerini destekleyecek çalışmalar yapılabilir. Böylece öğrencilerin genel olarak hayatlarına daha anlamlı şekilde bakabilmeleri desteklenmiş olur.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da bazı sınırlılıklar mevcuttur. Öncelikle araştırmanın modeli korelasyonel bir çalışmadır. Dolayısıyla korelasyonel çalışmalarda kesin bir neden-sonuç ilişkiden bahsetmek mümkün değildir. Bulunan ilişkilerin yönü kuramsal temele göre tartışılmıştır. Neden-sonuç ilişkilerini daha iyi anlayabilmek için boylamsal veya deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca katılımcıların cinsiyet oranlarına göre daha fazla kadın katılımcının olması da genellenebilirlik açısından bir sınırlılıktır. İlerideki çalışmalar daha eşit düzeyde kadın ve erkek katılımcı ile gerçekleştirilebilir.

## **Etik Kurul İzni**

Bu araştırma, Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 29/06/2018 tarihli ve 2018/25 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

## Kaynakça

- Adler, A. (1931). *What life should mean to you*. Oxford: Little Brown.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Blom, E. C. H., Serlachius, E., Larsson, J. O., Theorell, T., & Ingvar, M. (2010). Low sense of coherence (SOC) is a mirror of general anxiety and persistent depressive symptoms in adolescents girls – A cross-sectional study of a clinical and a non-clinical cohort. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-58>
- Buwalda, B., Kole, M. H. P., Veenema, A. H., Huininga, M., de Boer, S. F., Korte, S. M., & Koolhaas J. M. (2005). Long term effects of social stress on brain and behavior: A focus on hippocampal functioning. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 29(1), 83–97. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.05.005>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., Kessler, R.C., & Gordon, L.U. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In S. Cohen, R.C. Kessler ve L.U. Gordon (Eds), *Measuring stress: A guide for health and social scientists* (pp. 122–148). Oxford University Press.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388. <https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>
- Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, 11. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki [The relationship between meaning in life and the purpose of life for university students]. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133–141. <https://doi.org/10.13114/MJH.201.611.9294>
- Demirkol, M. E., Tamam, L., Namlı, Z., Uğur, K., & Karaytuğ, M. O. (2020). Bipolar bozuklukta anksiyete duyarlılığı, algılanan stres ve dürtüsel davranışlar ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 302-312.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A.,...Hardy, S. A. (2014). Meaning in life in emerging adulthood: A person-oriented approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57–68. <https://doi.org/10.1111/jopy.12033>
- Ding, Y., Qu, J., Yu, X., & Wang, S. (2014). The mediating effects of burnout on the relationship between anxiety symptoms and occupational stress among community healthcare workers in China: a cross-sectional study. *PloS one*, 9(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0107130>
- Dulaney, E. S., Graupmann, V., Grant, K. E., Adam, E. K., & Chen, E. (2018). Taking on the stress-depression link: meaning as a resource in adolescence. *Journal of Adolescence*, 65, 39-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.011>
- Dunkley, D. M., Lewkowski, M., Lee, I. A., Preacher, K. J., Zuroff, D. C., Berg, J. L. ... Westreich, R. (2017). Daily stress, coping, and negative and positive affect in depression: Complex trigger and maintenance patterns. *Behavior Therapy*, 48(2017), 349-365. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.06.001>
- Dunn, M. G. & O'Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204-227. doi: 10.1177/073.998.6309334799
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 376 – 381. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.041616>

- Eriksson, M. (2016). The sense of coherence in the salutogenic model of health. In : Mittelmark M., Sagy, S., Eriksson M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B. ve Espnes, G. A. (eds). *The handbook of salutogenesis*. Springer Nature.
- Erim, Y., Morawa, E., Atay, H., Aygün, S., Gökalp, P., & Senf, W. (2011). Sense of coherence and depression in the framework of immigration: Turkish patients in Germany and in Turkey. *International Review of Psychiatry*, 23(6), 542-549. <https://doi.org/10.3109/09540.261.2011.637908>
- Fink, G. (2016). Stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: Lessons from anxiety. In: Fink, G (ed.) *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Academic Press.
- Frankl, V. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press. (Orijinal yayın, 1946).
- Galek, K., Flannelly, K. J., Ellison, C. G., Silton, N. R., & Jankowski, K. R. (2015). Religion, meaning and purpose, and mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1037/a0037887>
- Garcia-Moya, I., Rivera, F., & Moreno, C. (2013). School context and health in adolescence: The role of sense of coherence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54, 243–249. <https://doi.org/10.1111/sjop.12041>
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243–252. <https://doi.org/10.1080/01612.840.2016.1253804>
- Golembiewski, J. A. (2016). Salutogenic architecture in healthcare settings. In : Mittelmark M., Sagy, S., Eriksson M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindström, B. ve Espnes, G. A. (eds). *The handbook of salutogenesis*. Springer Nature.
- Gündüz, A., & Gündoğmuş, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı olumsuz yaşantıları ile otomatik düşünceler, ara inançlar, uyumsuz şemalar, anksiyete ve depresif belirti şiddeti ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(4), 424-435. <https://dx.doi.org/10.5505/kpd.2019.72621>
- Güngör, A., & Uçman, A. G. (2020). Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global Public Health*, 15(2), 236-246. <https://doi.org/10.1080/17441.692.2019.1656273>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.
- Jang, S. J. (2016). Existential spirituality, religiosity, and symptoms of anxiety-related disorders: A study of belief in ultimate truth and meaning in life. *Journal of Psychology and Theology*, 44(3), 213-229. <https://doi.org/10.1177/009.164.711604400304>
- Kagan, J. & Snidman, N. (1999). Early childhood predictors of adult anxiety disorders. *Biological psychiatry*, 46(11), 1536-1541. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(99\)00137-7](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(99)00137-7)
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri: kavramlar, teknikler ve ilkeler* (27. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kelso, K. C., Kashdan, T. B., Imamoğlu, A., & Ashraf, A. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16, 192-198. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.009>
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 440 – 442. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.034777>
- Marco, J. H. & Alonso, S. (2019). Meaning in life buffers the association between clinical anxiety and global maladjustment in participants with common mental disorders on sick leave. *Psychiatry research*, 271, 548-553. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.027>



- Matuszewich, L., Karney, J. J., Carter, S. R., Janasik, S. P., O'Brien, J. L., & Friedman, R. D. (2007). The delayed effects of chronic unpredictable stress on anxiety measures. *Physiology & Behavior*, 90(4), 674-681. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.12.006>
- 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. <https://doi.org/10.1177/106.907.2713493763>
- Milman, E., Lee, S. A., & Neimeyer, R. A. (2020). Social isolation and the mitigation of coronavirus anxiety: The mediating role of meaning. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481.187.2020.1775362>
- Moksnes, U. K. & Espnes, G. A. (2017). Stress, sense of coherence and subjective health in adolescents aged 13–18 years. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(4), 397-403. <https://doi.org/10.1177/140.349.4817694974>
- Moksnes, U. K., Espnes, G. A., & Haugan, G. (2014). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health*, 29(1), 32-49. <https://doi.org/10.1080/08870.446.2013.822868>
- Nielsen, S. K. K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K. B., Hageman, I., Vangkilde, S., & Daniel, S. I. F. (2017). Adult attachment style and anxiety—The mediating role of emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 218, 253-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.047>
- Nima, A. A., Rosenberg, P., Archer, T., & Garcia, D. (2013) Anxiety, affect, self-esteem, and stress: mediation and moderation effects on depression. *PLoS ONE*, 8(9), 1-8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0073265>
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Örücü, M. Ç. & Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109. <https://doi.org/10.1002/smi.1218>
- Özçetin, A., Maraş, A., Ataoğlu, A., & İçmeli, C., (2008). Deprem sonucu gelişen travma sonrası stres bozukluğu ile kişilik bozuklukları arasında ilişki. *Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2, 8-18.
- Özdin, S. & Bayrak Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. <https://doi.org/10.1177/002.076.4020927051>
- Pallant, J. (2010). *SPSS Survival Manual*, (4th ed.). McGraw Hill.
- Peplińska, A., Jeżewska, M., Leszczyńska, I., & Połomski, P. (2013). Stress and the level of perceived anxiety among mariners: the mediating role of marital satisfaction. *International Maritime Health*, 64(4), 221-225. <https://doi.org/10.5603/IMH.2013.0008>
- Pezirkianidis, C., Stalikas, A., Efstathiou, E., & Karakasidou, E. (2016). The relationship between meaning in life, emotions and psychological illness: The moderating role of the effects of the economic crisis. *The European Journal of Counselling Psychology*, 4(1), 77–100. doi. 10.5964/ejcvp.v4i1.75
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. doi:10.3758/BRM.40.3.879
- Scherler, R. H. & Lajunen, T. (1997). A comparison of Finnish and Turkish university students on the short form of the sense of coherence scale, *Fifth Congress of European Psychology*, 6-11 July, Dublin, Ireland.
- Seçer, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 81-99.

- Seib, C., Porter Steele, J., Ng, S. K., Turner, J., McGuire, A., McDonald, N., ... Anderson, D. (2018). Life stress and symptoms of anxiety and depression in women after cancer: the mediating effect of stress appraisal and coping. *Psycho oncology*, 27(7), 1787-1794. <https://doi.org/10.1002/pon.4728>
- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M., & Tam, W. C. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of Religion and Health*, 54(1), 35–45. <https://doi.org/10.1007/s10943.013.9781-3>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Surtees, P. G., Wainwright, N. W., & Khaw, K. T. (2006). Resilience, misfortune, and mortality: evidence that sense of coherence is a marker of social stress adaptive capacity. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 221 – 227. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.02.014>
- Sümer, S., Poyrazlı, S., & Grahame, K. (2008). Predictors of depression and anxiety among international students. *Journal of Counseling & Development*, 86(4), 429-437. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00531.x>
- Tabachnick, B. & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tan, L., Chen, J., Xia, T., & Hu, J. (2018). Predictors of suicidal ideation among children and adolescents: Roles of mental health status and meaning in life. *Youth Care Forum*, 47(2), 219–231. <https://doi.org/10.1007/s10566.017.9427-9>.
- Taş, İ, & İskender, M. (2017). An examination of meaning in life, satisfaction with life, self concept and locus of control among teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21–31. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2773>
- Terzi, Ş, Ergüner Tekinalp, B., & Leuwerke, W. (2011). Yaşamda Anlam Ölçeğinin çeşitli yaş gruplarına göre psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. In *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* (pp. 425–426). İzmir: Ege Üniversitesi.
- Ulusoy, M., Şahin, N., & Erkman, H. (1998). Turkish version of the beck anxiety inventor, psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 28-35.
- Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Krause, N., Ironson, G. H., & Pargament, K. I. (2017). The mediating role of meaning in the association between stress and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 775-781. <https://doi.org/10.1007/s12160.017.9899-8>
- Von Bothmer, M. I. & Fridlund, B. (2003). Self rated health among university students in relation to sense of coherence and other personality traits. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17(4), 347-357. <https://doi.org/10.1046/j.0283-9318.2003.00234.x>
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L., & Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: Self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877.019.1316-7>
- Zurita A., Marinelli M., Cuadra G., Brandao M. L., & Molina V. A. (2000). Early exposure to chronic variate stress facilitates the occurrence of anhedonia and enhanced emotional reactions to novel stressors: reversal by naltrexone pretreatment. *Behavioural Brain Research*, 117(1-2):163–171. [https://doi.org/10.1016/S0166-4328\(00\)00302-8](https://doi.org/10.1016/S0166-4328(00)00302-8)