



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

PANDEMİ SÜRECİNDE YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAMDA ANLAMI YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Rukiye SAKMAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

PANDEMİ SÜRECİNDE YETİŞKİN BİREYLERDE YAŞAMDA ANLAMI YORDAYAN
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

PREDICTORS OF MEANING IN LIFE IN ADULTS DURING THE PANDEMIA PROCESS

Rukiye SAKMAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2023

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

Rukiye SAKMAK'ın hazırladığı “Pandemi s¼recinde yetişkin bireylerde yaşamda anlamı yordayan değişkenlerin incelenmesi” başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı	Prof. Dr. Filiz BİLGE	İmza
J¼ri Üyesi (Danışman)	Prof. Dr. T¼rkan DOĞAN	İmza
J¼ri Üyesi	Prof. Dr. Neslihan G¼NEY KARAMAN	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. İbrahim KEKLİK	İmza
J¼ri Üyesi	Doç. Dr. Selen DEMİRTAş ZORBAZ	İmza

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri yeleri tarafından / / tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca / / tarihi itibarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Selahattin GELBAL
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırmanın amacı COVID-19 pandemisinde 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde yaşamda anlamın psikolojik kırılganlık, otantiklik ve algılanan sosyal destek ve COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı COVID-19 pandemisinde çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre yaşamda anlam düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılan 396 yetişkin bireyden (%51 kadın, %47.8 erkek) oluşmaktadır. Veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, bağımsız örneklem için *t* testi, tek yönlü ANOVA, Tukey testi, Games-Howell testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemleriyle, SPSS 22 kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda yaşamda anlamın alt boyutlarından anlam arayışında cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlam varlığı ve anlam arayışında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda otantikliğin alt boyutlarından biri olan kendine yabancılaşmanın, psikolojik kırılganlığın ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisinin negatif yönde, otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşamın anlamın varlığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Kendine yabancılaşma, psikolojik kırılganlığın, aileden alınan sosyal desteğin ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi değişkeninin anlam arayışını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Elde edilen bulgular ilgili literatüre göre tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: yaşamda anlam, yetişkin bireyler, otantiklik, psikolojik kırılganlık, algılanan sosyal destek, COVID-19

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between meaning in life, psychological vulnerability, authenticity and perceived social support, and the effects of COVID-19 on quality of life in adults aged 18-65 years during the COVID-19 pandemic. An additional aim of the study was to examine whether there is a significant difference between meaning in life levels according to various sociodemographic variables in the COVID-19 pandemic. The study group reached by appropriate sampling consists of 396 adult individuals (51% Female, 47.8% Male) adult individuals. Personal Information Form, Meaning in Life Questionnaire, The COV19 – Impact on Quality of Life Scale, Authenticity Scale, Psychological Vulnerability Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used as data collection tools. The data were analyzed using the SPSS 22 with independent samples t test, One Way ANOVA, and multiple linear regression analysis methods. As a result of the study showed that there is a significant difference according to gender in the search for meaning. Significant relationships were found between perceived socioeconomic level and both presence of meaning and search for meaning. Results of regression analysis revealed that the effect of self-alienation, psychological vulnerability, and COVID-19 on the quality of life were significant negative predictors of presence of meaning and authentic life was a significant positive predictor of presence of meaning. Self-alienation, psychological vulnerability, social support from the family and the effect of COVID-19 on the quality of life were significant positive predictors of search for meaning. The findings were discussed according to the relevant literature.

Keywords: meaning in life, adults, authenticity, psychological vulnerability, perceived social support, COVID-19.

Teşekkür

Tez yazmak benim için çok kolay bir deneyim değildi, tökezlediğim ve vazgeçmenin eşiğine geldiğim birçok an oldu. Ancak tüm zorluklarına rağmen yüksek lisans eğitimim alanıma ve kendime dair birçok şey öğrendiğim bir süreçti. Bu süreçte fikirlerimi önemseydiği, güvensizliğe ve umutsuzluğa kapıldığımda devam etmem için bana cesaret ve güven vererek bilimsel yaklaşımı ve duruşuyla yolumu aydınlattığı için değerli tez danışmanım Prof. Dr. Türkan DOĞAN'a teşekkür ederim. Tez jürimde yer alarak beni onurlandıran sayın hocalarım Prof. Dr. Filiz BİLGE, Prof. Dr. Neslihan GÜNEY KARAMAN, Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ ve Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'e değerli katkılarıyla tezimi zenginleştirdikleri için çok teşekkür ediyorum. Hem mesleki hem de kişilik olarak gelişmeme ve büyümeme çok büyük katkıları olan tüm hocalarıma ayrıca şükranlarımı iletiyorum.

Beni bugünlere getiren, tüm imkânlarını benim için kullanan ve her zaman yanımda olan annem Ayşe SAKMAK ve babam İbrahim SAKMAK'a çok teşekkür ederim.

Özgün fikirleri, yaratıcılıkları ve bilgi birikimleri ile her daim zihnime ışık tutan, arkadaşlıklarını benden hiçbir zaman esirgemeyen meslektaşlarım ve canım dostlarım Sibel TEKİN ve Ayşenur KOÇ'a çok teşekkür ederim.

Canım arkadaşlarım Rabia ADIGÜZEL ve Sevde Nur KUBUŞ'a varlıklarıyla her zaman hayatımı güzelleştirdikleri için, tezimi yazarken ellerinden gelen bütün yardımı ve desteği sağladıkları için çok teşekkürler.

Yüksek lisansın bana kazandırdığı arkadaşlarım Emine Beste AKSOY ve Zeynep Gözde KILIÇ'a destekleri ve yoldaşlıkları için çok teşekkür ederim. Bu süreçte bana yardımcı olan, moral ve destek veren diğer tüm arkadaşlarıma, akrabalarıma ve yakınlarıma ayrıca teşekkür ederim. Yaşamıma anlam katan tüm sevdiklerime minnettarım.

İçindekiler

Kabul ve Onay.....	ii
Öz.....	iii
Abstract.....	iv
Teşekkür.....	v
Tablolar Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	10
Problem Durumu.....	10
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	16
Araştırma Problemi.....	19
Sayıtlılar.....	20
Sınırlılıklar.....	20
Tanımlar.....	20
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	23
Yaşamda Anlam.....	23
Otantiklik.....	38
Psikolojik Kırılganlık.....	42
Algılanan Sosyal Destek.....	45
İlgili Araştırmalar.....	47
Bölüm 3 Yöntem.....	58
Çalışma Grubu.....	58
Veri Toplama Süreci.....	60
Veri Toplama Araçları.....	61
Verilerin Analizi.....	68
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	71

Yaşamda Anlam Düzeyinin Demografik Değişkenlere göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgu ve Yorumlar	71
Yaşamda Anlam Düzeyini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgu ve Yorumlar...	78
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	82
Sonuç.....	82
Tartışma.....	83
Öneriler	104
Kaynaklar	107
EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	cxxxvii
EK-B: Gönüllü Katılım Formu	cxxxix
EK-C: Ölçekler.....	cxl
EK-Ç: Etik Komisyon Onay Bildirimi	cxlvi
EK-D: Etik Beyanı.....	cxlvii
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	cxlviii
EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report	cxlix
EK-D: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	cl

Tablolar Dizini

Tablo 1 Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	59
Tablo 2 Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	69
Tablo 3 Cinsiyete göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları	71
Tablo 4 Medeni Duruma göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları	72
Tablo 5 Gelişim Dönemlerine Göre Anlamın Varlığına ve Anlam Arayışına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	73
Tablo 6 Gelişim Dönemlerine Göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Bulguları	73
Tablo 7 Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına ve Anlam Arayışına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	74
Tablo 8 Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına İlişkin ANOVA Sonuçları	75
Tablo 9 Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına İlişkin Games-Howell Bulguları	75
Tablo 10 Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlam Arayışına İlişkin ANOVA Sonuçları	76
Tablo 11	77
Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlam Arayışına İlişkin Tukey HSD Sonuçları	77
Tablo 12 Anlamın Varlığının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	78
Tablo 13 Anlamın Arayışının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	80

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ANOVA: Analysis of Variance

COVID-19-QoL_{TR}: COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SPSS AMOS: Analysis of Moment Structures

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem Durumu

COVID-19 tüm dünyada hızla yayılarak insanların yaşamını büyük ölçüde etkileyen benzersiz bir duruma yol açmıştır. İlk olarak Aralık 2019'da tespit edilen ve kişiden kişiye bulaşabilen, Mart 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) halk sağlığını tehdit eden küresel bir salgın olarak ilan edilen COVID-19 pandemisi, milyonlarca insanın enfekte olmasına, ciddi fiziksel sağlık problemlerine, birçok insanın ölümüne sebep olmuş, buna ek olarak psikolojik, sosyal, mesleki ve ekonomik olumsuz sonuçlara neden olmuştur (CDC, 2021; Ekiz vd.,2020; Özkoçak vd., 2020; Üstün ve Özçiftçi, 2020; World Health Organization [WHO], 2020). Pandemi sürecinde yaşanan belirsizlik, haber kaynaklarından yanlış bilgilerin yayılması insanların kaygı düzeyini artırmıştır (Taylor ve Asmundson, 2020). Pandemi, bireylerin rutinlerinde önemli kesintilere yol açmış, aile ve arkadaşlarından ayrı kalmalarına, yiyecek ve ilaç bulma konusunda güçlüklerle sebep olmuş, ücret kaybı, okulların kapanması ve eğitimin aksamasına, insanların kendilerine ve sevdikleri insanlara yönelik birçok sağlık tehditi ile karşılaşmalarına neden olmuştur (Taştan, 2020). Pandemi sebebiyle birçok birey kendisini fiziksel olarak izole etmek durumunda kalmış, toplumsal yapıdan ve yakınlarından uzaklaşmak zorunda kalan bireyler sosyal ihtiyaçlarını karşılamakta zorlanmıştır. Bireylerin enfekte olma korkusu ve hastalık bulaştırma kaygısı, koruyucu önlemlere daha sıkı sarılmasına neden olmuştur, sosyal ilişkilerdeki el öpme, tokalaşma ve sarılmanın yerini uzaktan selamlaşma almıştır (İnce, 2021). Bu sosyal davranış değişikliklerine ek olarak Hatun vd. (2020) 'nin yürüttükleri nitel bir çalışmada bireylerin pandemide ailelerine, akrabalarına, yakınlarına, sarılmaya ve fiziksel temas kurmaya özlem duyduklarını ve sosyal ilişkilerinin kısıtlandığını vurgulamaktadır.

Yaşamın her alanını etkileyen küresel bir kriz durumu olan COVID-19 salgını, bireysel ve toplumsal olarak kaygı ve panik seviyesini önemli ölçüde artırmış, umutsuzluk, çaresizlik ve güvensizlik gibi olumsuz hislerin artmasına neden olmuştur. Pek çok farklı yaş grubu birey ile yapılan çalışmalar pandeminin kaygı bozuklukları, uyku sorunları, depresyon gibi birçok psikolojik problemde artışa neden olduğunu göstermiştir (Özdin ve Bayrak Özdin, 2020; Torales vd. 2020; Yıldırım, 2020). Beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan ve ortaya çıktığında var olan sistemleri çalışmaz hale getirip bir açmaza sebep olan, şaşkınlık ve panik yaratan, bireylerin hayatlarını tehdit eden COVID-19 salgını gibi kriz durumları, bireyler üzerinde travmatik etkilere sebep olabilmektedir. Buna ek olarak, pandemi yalnızca bireysel değil, getirdiği belirsizlik ve olumsuz sonuçlarla, geniş bir alanda çok hızlı bir şekilde yayılıp toplumsal yaşamı sekteye uğratarak, bireylerin fiziksel bütünlüğünü tehdit ederek panik ve korkuya sebep olması ile toplumsal bir travma haline gelmiştir (Çubuk, 2020; Taylor ve Asmundson, 2020). Toplumsal travma olmasının bir diğer sebebi, COVID-19 salgının insanların arasındaki bağların zayıflamasına, güvenin sarsılmasına sebep olması ve toplumsallık duygusunu zedeleyen bir darbe olmasından kaynaklanmaktadır (Myers, 1994).

Bu travmatik etkiler bireylerin psikolojik, kişisel ve kültürel özelliklerine ve sosyoekonomik durumuna göre farklılık gösterse de (Güreşçi, 2020; Kaya, 2020), milyonlarca insanın ölümüne neden olan COVID-19 pandemisi, tüm bireyler için insan varlığının ne kadar kırılgan olabileceğinin ve insan yaşamının dokunulmaz olmadığı bir hatırlatıcısı olmuştur. Küresel çapta böyle bir krizin yaşanması bireylerin kendi ölümlülüğüne dair düşüncelerini tetiklediği düşünülmektedir (Attoe ve Chimakonam, 2020; Doğan, 2021; Kavaklı vd., 2020). Bu düşünceyi destekleyici nitelikte, hem COVID-19 pandemisinden önceki ebola, domuz gribi gibi salgınların hem de COVID-19 pandemisinin ölümle ilgili düşüncelerin ve ölüm kaygısının artışına sebep olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır (ör. Aktaş, 2021; Alioğulları, 2021; Arrowood vd., 2017; Bélanger vd., 2013; Hall vd., 2008; Hall vd., 2008; Menzies ve Menzies, 2020; Özer vd., 2021). COVID-19 gibi birçok olumsuz duruma ve ölümle yüzleşmeye sebep olan kriz durumları, bireylerin yaşamlarını gözden geçirmelerine, hayatın anlamını sorgulamalarına, kontrol ve yön duygularını

yeniden kazanmak için bir anlam arayışına neden olabilmektedir (Ekwonye ve Truong, 2022; Park, 2010; Yalom, 2008).

Yanı sıra pandemi, virüsten etkilenen, virüs sebebiyle acı çekmiş ya da yakınlarını kaybetmiş insanların yas yaşamasına sebep olmuştur. Bireyler yas yaşarken yaşamdaki amaçlarını kaybettiklerini düşünerek, anlamsızlık ve boşluk hissedebilmektedirler (Berinato, 2020; De Jong vd., 2020). Yas ve kayıp, bireyde baş etmesi güç duygulara sebep olabildiği gibi, kişinin kendi ölümlüğünü ve varoluşunu fark etmesine neden olabilmektedir. Yalnızca sevilen bireylerin kaybı değil, bunun yanı sıra pandeminin etkileriyle birlikte yaşamdaki günlük rutinlerin kaybı, hastalık geçirme kaygısı ve ölüm korkusunun artması nedeniyle ölümlle yüzleşmek bireylerde kaygıya, korkuya, kedere ya da travmatik etkilere sebep olmasının yanı sıra, bireylerin yaşamdaki amaçlarını ve anlamlarını yeniden gözden geçirmesine, değişime ve yeni anlamların keşfine yardımcı olarak, daha dolu bir hayat sürdürmek için bir bilinçlenme deneyimi olabilmektedir (Chen vd., 2020; Gülırmak vd. 2021; Savaş, 2020). Bireylerin yaşadıkları bu acı verici deneyimlerden yeni anlamlar bulabilmesine ve yaşamda yalnızca iyi günlerin değil, kötü zamanlarında olduğunu, olumsuz duygularında hayatın bir parçası olduğunu fark ederek hayata daha anlamlı bir bakış kazanmasına vesile olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin yaşadığı travmatik olayların kişiyi geliştirme ve dönüştürme potansiyeli olarak tanımlanabilen acının dönüştürücü gücü, bireylerin karakterinin güçlenmesine, kurulan ilişkilerin yeniden değerlendirilmesini ve derinleşmesini, yaşamda anlamın değişmesini sağlayabilmektedir (Dinçer vd., 2015; Sungur, 2020; Tedeschi ve Calhoun, 1995). Bu sebeplerle, kişinin ve varlığının ve varoluşunun doğasından kaynaklanan anlam ve hissedilen önem olarak tanımlanan, her bireyin kendine özgü şekilde oluşturduğu *yaşamda anlam* kavramının (Frankl,1964) pandemi döneminde incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Yaşamda anlam kavramı, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı olarak iki boyutta incelenebilmektedir. *Yaşamda anlamın varlığı*, bireyin yaşamını ne kadar anlamlı gördüğü ile ilgilidir. *Anlam arayışı* ise, yaşamda bir anlam bulma dürtüsü olarak tanımlanmaktadır (Steger, vd., 2006). Yaşamda anlam ilgili yapılan bazı çalışmalarda, yaşamda anlamın varlığı ile küresel

haberlerin olumsuz etkileri (Steger, vd. 2006) ve sağlık anksiyetesi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Yek vd., 2017). COVID-19 pandemisinin etkileri göz önüne alındığında pandemi sürecinde yaşamda anlamla ilgili daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir. Yaşamda anlamın, stres ve COVID-19'a ilişkin ve korku ve endişeleri azalttığı, pandeminin yarattığı belirsizlik karşısında daha üretken bir şekilde düşünme ve karar vermeye yardımcı olduğu bulgularına ulaşılan araştırmalar olduğu düşünüldüğünde (Humprey ve Vari, 2021; Trzebiński vd., 2020) bu konu ile çalışmanın, pandeminin sebep olduğu yıkıcı etkilere yönelik olarak geliştirilecek önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin kuramsal altyapısına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Kişinin kendini tanıması ve sahip olduğu potansiyelinin farkına varması, duygu, düşünce ve isteklerini fark edip dürüst ve samimi ve yaratıcı bir şekilde ifade edebilmesi olarak açıklanabilecek “gerçek benlik” olarak da ifade edilebilen *otantiklik* kavramının (Dökmen, 2010), yaşamda anlam ile pozitif yönde ilişkili olduğunu araştırmalar göstermektedir (ör., Allan vd., 2015; Ekşi vd., 2019; Moisseron-Baudé, 2022). Otantikliğin anlamlı bir yaşam için kritik bir bileşen olduğu vurgulanmaktadır (Moisseron-Baudé, 2022). Ayrıca, COVID-19 döneminde yetişkin bireyler ile yapılan bir çalışmada (Liu vd., 2021), araştırmacılar pandeminin etkisi ile günlük rollerin, sorumlulukların ve sosyal kimliklerin alt üst olduğunu ve bireylerin sosyal rolleri değiştikçe kendilerini “otantik” benliklerinden kopmuş hissettiklerini ve bu durumun bireylerde ruh sağlığına olumsuz etkileri olabileceğini ifade etmişlerdir. Pandemi döneminde otantikliği korumanın önemli olduğu, çünkü duruma bağlı olarak ortaya çıkan “otantik” olmama hissinin kalıcı bir hale dönüşebileceği vurgulanmaktadır (Liu vd., 2021). Xu vd. (2022) yürüttükleri bir araştırmada otantikliği korumanın COVID-19 getirdiği olumsuzluklara ve strese karşı koruyucu bir işlev görebileceğini vurgulamaktadır. Otantikliğin anlamlı bir yaşamın ön koşulu olarak öne sürüldüğü (Yalom, 1980/2018) ve pandemi döneminde bireylerin ruh sağlığını koruyucu bir işleve sahip olabileceği düşünüldüğünde araştırmaya dâhil edilmesine karar verilmiştir.

Psikolojik kırılma strese duyarlılığı artıran ve kişinin kendilik değeri ve başarılı hissetmesi için başkalarının onayına bağımlı olmasına yol açan bilişsel şemalar kümesi olarak

tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston,1999). Psikolojik kırılganlığı yüksek olan bireyler, yaşadıkları olayları karamsar bir bakış açısıyla değerlendirip kendi benliğiyle ilişkilendirebilmekte ve yaşamdaki zorlu olaylarla baş ederken işlevsel olmayan başa çıkma mekanizmaları kullanmaktadırlar. Belirsizliğe karşı daha düşük bir toleransa sahip, strese ve anksiyete duygusuna karşı daha duyarlı olmaktadır. Başkaları tarafından olumsuz olarak değerlendirmekten ve reddedilmekten korku duymaktadırlar. Kırılganlığın neden olduğu yetersizlik hissi, sevmeye layık bir insan olmadığı inancı birey için yıkıcı olabilmektedir ve depresyon, anksiyete, yeme bozuklukları gibi ruhsal bozukluklar için zemin hazırlayabilmektedir (Hong ve Cheung, 2015; Ingram ve Price, 2010).

Savaş, doğal afet ya da COVID-19 salgını gibi dehşet verici bir olayı deneyimlediklerinde bireyler endişe ve korku yüzünden sersemlemiş hissedebilmektedirler, dışsal etkilere daha bağımlı ve psikolojik olarak daha kırılgan bir hale gelebilmektedirler. Örneğin yurtdışında yapılan bir çalışmada pandeminin korku, endişe ve depresyonunu arttırdığı ve bu durumun da bireylerdeki psikolojik kırılganlığı artırdığı bulunmuştur (Sundaray vd., 2021). Bireylerdeki endişe ve korku rahatsız edici olmasının yanı sıra, insanın içsel gücünü toplayıp harekete geçmesi için bir uyarı da olabilmektedir. Bu endişe ve korkunun etkisiyle sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak kırılganlığın ve savunmasızlığın arttığı pandemi döneminde, birey kendisindeki ve başkasındaki bu kırılganlığı görüp kabul ederek, kendilerini ve diğer bireyleri daha derinden tanıyabilme, içsel güçlerinin farkına varma fırsatına sahip olabilmektedirler. Bireylerin ancak insan olmanın getirdiği kırılganlıkları ile yüzleşebildiklerinde daha anlamlı bir yaşam sürebilecekleri belirtilmektedir (Daniel, 1998; Gülirmak vd., 2021). Nitekim pandemi döneminde farklı yaş gruplarındaki bireylerle yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre COVID-19 hastalığına ilişkin stresin bireylerdeki psikolojik kırılganlığı artırdığı, bu dönemde psikolojik kırılganlığı yüksek bireylerin ruhsal hastalıklara karşı savunmasızlığının arttığı ifade edilmektedir (Cielo vd.,2021;Tamarit vd., 2020) Yaşamda anlamın ruh sağlığı ile pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bilgisinden hareketle (Loeffler vd.,2010; Shian vd. 2015) psikolojik kırılganlıkla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle psikolojik kırılganlık değişkeni yapılacak çalışmaya dâhil edilmiştir.

May (2021), benliğin daima kişiler arası ilişkilerde doğup geliştiğini söylemiştir ancak bireyin yalnızca çevresinin bir yansıması olduğu sürece otantik bir birey olamayacağını da belirtmiştir. May'e göre belli bir yere kadar insanlar çevresindeki insanlar tarafından şekillendirilirler ancak bunun yanı sıra birey kendi benliğini ve isteklerini deneyimleyerek ve yaratma becerisini kullanarak bu sürece katkıda bulunur (May, 2021). Yalom (2008), bireyin diğeriyle kurduğu çıkar ilişkisi ya da gizli amaçlar olmadan, dürüst ve içten, diğeri bir değişle ancak otantik bir şekilde ilişki kurabildiğinde yalıtılmışlık hissini hafifletebileceğini, yaşama daha anlamlı bakacağını belirtir. Frankl (1964) ise insanı ulaşacağı en üst amacın sevgi, insanın kurtuluşunun sevmek ve sevilmek olduğunu vurgulamaktadır. Birey ancak kurduğu anlamlı ilişkiler yoluyla, diğeri bir değişle bu ilişkilerde kendisini otantik bir biçimde ortaya koyup ailesi, arkadaşları, romantik partneri ve sosyal çevresinde bulunan önemli diğeri kişilerle samimi bağlar kurduğunda anlamlı bir yaşam sürdürebilir. Bu bilgilerden hareketle kişinin çevresindeki bireylerden aldığı her türlü psikolojik ve sosyal destek olarak tanımlanan *sosyal destek* (Yıldırım, 1997), yaşamda anlam ile bağlantılı olarak görülmektedir. Pandeminin ilk dönemlerinde yapılan çalışmalarda algılanan sosyal destek düzeyi yüksek bireylerin yaşamda anlam düzeylerinin daha yüksek olduğu ve umutsuzluk düzeylerinin daha az olduğu sonucuna ulaşmıştır, araştırmacılar algılanan sosyal desteğin pandemide bireylerin yaşamlarında anlam bulma konusunda yardımcı olabileceğini ve geleceğe yönelik umutsuzluklarını azaltabileceğini vurgulamıştır (Gökahmetoğlu,2021; Zuo vd., 2021). Literatürde algılanan sosyal destek ve yaşamda anlam konusunda yapılan araştırmalarda bu görüşü destekler niteliktedir (Krause, 2007; Krause ve Rainville,2020; Wickham vd., 2018). Bu nedenle algılanan sosyal destek kavramı araştırmaya dâhil edilmiştir.

Yukarıda belirtilen tüm gerekçeler göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmada yaşamda anlam ile ilişkili olduğu düşünülen otantiklik, psikolojik kırılganlık ve algılanan sosyal destek ve COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyi kavramları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca buna ek olarak yaşamda anlam kavramı cinsiyet, gelişim dönemleri (beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik), medeni durum ve algılanan sosyoekonomik düzey açısından ele alınmaktadır. Yaşamda ve anlam ve gelişim

dönemleri ile ilgili yapılan araştırmalara göre (ör. Schnell, 2009; Steger vd., 2009) yaşamda anlam düzeyleri bireylerin gelişim dönemlerine göre değişiklik gösterebilmektedir. Ayrıca Yalom (1980/2018) yaşamda anlamın gelişimsel dönemlere değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapmaktadır. Bu sebeplerle pandemi döneminde Türkiye’de yaşayan yetişkin bireylerin gelişim dönemlerine göre yaşamda anlam düzeylerinde fark olup olmadığını incelemek için gelişim dönemleri değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir. Yaşamda anlam ve algılanan sosyoekonomik düzey ile ilgili yapılan araştırmalarda (ör. Pinquart, 2002; Tatlısu,2020; Yıkılmaz ve GÜdül, 2015) yaşamda anlamın bireylerin gelir düzeyine göre değişiklik gösterdiği ve daha düşük gelir düzeyindeki bireylerin yaşamlarında daha az anlam hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaların bulguları ve pandeminin ekonomik olumsuzlukları artırdığı göz önüne alınarak algılanan sosyoekonomik düzeyi değişkeni araştırmaya dâhil edilmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

COVID-19 pandemisi insanların yaşamını birçok açıdan etkilemiştir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı COVID-19 pandemisinde yetişkin bireylerde yaşamda anlamın, psikolojik kırılganlık, otantiklik ve algılanan sosyal destek ve COVID-19’un yaşam kalitesine etki düzeyleri ile ilişkisini incelemektir. Araştırmanın diğer bir amacı COVID-19 pandemisinde yaşamda anlamın sosyodemografik değişkenlere (cinsiyet, gelişim dönemleri, medeni durum ve algılanan sosyoekonomik düzey) göre incelemektir.

21.yydaki küreselleşme, önemli imkânlar sağlamasının yanı sıra büyük riskleri de beraberinde getirmiştir. Etkilerinin olumlu ya da olumsuz olması fark etmeksizin, bu küreselleşme yaşanan gelişmelerin hızla yayılmasına neden olmaktadır. Bu sebeple insanlık, COVID-19 gibi salgınlar açısından büyük bir risk altında bulunmaktadır, yaşanan bu salgın hastalıklar, korku ve paniğe neden olarak bireylerdeki güvenlik hissini zedelemektedir (Karakaş, 2020). Varoluşçu psikolojide dört temel endişe bulunmaktadır; ölüm korkusu, özgürlük, yalıtılmışlık ve anlamsızlık. Bu endişelerin fark edilmesi bireyde kaygı yaratır ve bireyler bununla baş etmek için savunma mekanizmaları geliştirirler (Yalom, 2008). Pandemi getirdiği ölüm, hastalık riski, sevilen bireylerin

kaybı, sosyal mesafe, karantina, kısıtlayıcı kurallar, belirsizlik, gündelik yaşamın değişimi gibi etkileriyle varoluşsal bir krize yol açmış (Rittersberger-Tılıç ve Tılıç, 2020) ve bireylerin savunma mekanizmalarının ilerisine geçerek varoluşsal konularla kaçınılmaz bir biçimde yüzleşmesine neden olmuştur. Bireyler, hala belirsizliğini koruyan bu süreçte yaşama yeniden uyum sağlamaya çalışmaktadır (Abdina ve Sarsenbekov, 2021; Attoe ve Chimakonam, 2020).

Tarih boyunca insanlar değişen şartlara uyum sağlayarak hayatta kalmışlar ve yaşamlarını devam ettirebilmişlerdir. Her bireyin kendine özgü ve eşsiz bir şekilde, yaşamda kendi deneyimleri ve içsel süreçlerine dayandırarak oluşturduğu yaşamda anlam kavramı (Frankl, 1964, s.116-120) bireylerin yaşama tutunmalarına, psikolojik dayanıklılıklarını artırarak zorluklarla mücadele etmelerine ve psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır (Brassai vd., 2012; Chen vd., 2020; de Jong vd, 2020; Ostafin ve Proulx,2020). Yaşamda anlamın psikolojik sağlığa etkilerine ek olarak, sekiz yıl boyunca 13.000 yetişkin bireyle yaşamda anlamın bileşenlerinden biri olan yaşam amacı ve ölüm riski arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, yaşamda bir amacı olan bireylerin düşük olan bireylere göre cinsiyet ve ırk/ etnik köken fark etmeksizin %21.3 daha düşük ölüm riskine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shiba vd.,2022).

Yaşamda anlam bulunamaması ise ruh sağlığını negatif yönde etkilemektedir (Batissa ve Almond, 1973). Anlamsızlık ruh sağlığı üzerinde yıkıcı etkileri olabilmektedir, bireylerde depresyon ve kaygı bozukluğu gibi ruhsal problemlere neden olabilmektedir (Abu-Raiya vd., 2021; Steger vd, 2009; Szcześniak vd.,2022). Bu olumsuz etkilere ek olarak yaşamdaki anlamlarını yitiren kişiler intihar ederek yaşamlarına son verebilmektedirler (Baltacı vd., 2020). Yaşamda bir anlama sahip olma hissi intihar düşüncelerine, intihar girişimlerine ve tamamlanmış intiharlara karşı koruyucu bir rol üstlenebilmektedir (Costanza, 2019). Afet ve kriz durumlarında hayatın anlamlı olduğu algısının bir istikrar ve önem duygusu sağlayarak bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını koruyabileceği düşünülmektedir. Yaşamda bir anlama ve amaca sahip olmak bireylerin pandeminin getirdiği olumsuz deneyimlerle daha iyi baş etmesine ve yaşam doyumlarını koruyabilmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenlerle pandemi döneminde yaşamda anlam

düzeylerini saptamanın ve yaşamda anlam ile ilgili değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Her ne kadar DSÖ'nün verilerine göre (2022) COVID-19 pandemisinin geçmiş yıllara göre yayılma hızının düştüğü, vaka sayılarının ve ölüm oranlarının azaldığı görülse de, BBC Dünya Servisi'nin isteği üzerinde GlobeScan (2022) isimli şirket aracılığıyla yürütülen dünya çapında 30 ülkeden yaklaşık olarak 30.000 kişiyle Haziran- Temmuz 2022'de yürütülen oldukça yeni bir çalışmada COVID-19 pandemisi bireylerin hayatlarına hala önemli etkilerinin olduğu bulunmuştur. Türkiye'den de 1000 katılımcının olduğu araştırmada, katılımcıların %58'i pandemi sürecinin ekonomik olarak zorladığını, %51'i ise ruhsal sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğini belirtmiştir. DSÖ bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak pandeminin çok büyük ölçüde insanları etkilemeye devam ettiğini, bu etkilerin farklı popülasyonlara göre çeşitlilik gösterdiğini dile getirmektedir ve özellikle risk grubundaki bireylerle ilgili ruhsal sağlık ve COVID-19'a ilişkin daha çok araştırma yapılmasını önermektedir.

Pandemi döneminde yaşamda anlam ilgili yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Yaşamda anlam kavramının, depresyon (Romero Parra, 2020), psikolojik sağlamlık (Karataş ve Tugay,2021; Kul vd., 2020), travma sonrası büyüme (Kaya vd.,2021), dini başa çıkma (Said vd, 2020), travmatik stres belirtileri (Tunç, 2021), travma sonrası stres bozukluğu (Arredondo ve Caparrós, 2021), iyimserlik (de Vries vd., 2021), COVID-19 ile ilişkili stres (Humprey ve Vari, 2021; Samios vd., 2022) gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Ancak pandemi döneminde yaşamda anlamın otantiklik, psikolojik kırılganlık ve algılanan sosyal destek ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi ile ilişkisini inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın, pandemi döneminde önemli ve vazgeçilmez bir yere sahip yaşamda anlam konusunda literatüre özgün bir katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik danışma alanındaki hizmetlerin odakları çoğunlukla koruyucu ve önleyicidir. Bununla birlikte psikolojik danışma kuramları bireylerin yaşamlarının her alanında karşılaştıkları sorunları çözme kapasitelerini geliştirerek, tam kapasite ile işlevde bulunmalarına yardım etmeyi amaçlamaktadır. Yapılacak olan araştırmanın sonuçların COVID-19 pandemisinde ruh sağlığını korumayı

sağlayan yaşamda anlam ve bu kavramı etkileyen değişkenler konusunda daha fazla bilgi edinilmesine yardımcı olabileceği, pandemi döneminde ve sonrasında yapılacak olan koruyucu ve önleyici ve geliştirici ruh sağlığı hizmetlerinin kuramsal altyapısını destekleyebileceği düşünülmektedir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmanın amacı COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre yaşamda anlam düzeyi arasında anlamlı fark olup olmadığı ve yetişkinlerin psikolojik kırılabilirlik, otantiklik, algılanan sosyal destek ve COVID-19 yaşam kalitesine etki düzeylerinin yaşamda anlamı yordayıp yordamadığını incelemektir.

Alt problemler. Çalışmanın alt problemleri aşağıda sunulmaktadır.

1. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin yaşamda anlam düzeyleri (anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyut düzeyi) cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin yaşamda anlam düzeyleri (anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyut düzeyi) medeni durumlarına (evli, bekâr) göre anlamlı olarak bir fark var mıdır?
3. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin yaşamda anlam düzeyleri (anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyut düzeyi) gelişim dönemlerine (beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik) göre anlamlı olarak bir fark var mıdır?
4. COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin yaşamda anlam düzeyleri (anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyut düzeyi) algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı olarak bir fark var mıdır?
5. COVID-19 pandemisinde yetişkin bireylerin otantiklik (kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam), psikolojik kırılabilirlik, algılanan sosyal destek

(aile, arkadaş ve özel bir insan) ve COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyleri yaşamda anlamı (anlamın varlığı ve anlam arayışı) yordamakta mıdır?

Sayıtlılar

Çalışma grubunu oluşturacak olan yetişkin bireylerin yanıtlanması istenilen sorulara doğru ve geçerli bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bireylerin yaşamda anlam düzeyleri Yaşamda Anlam Ölçeği' nin (YAÖ) ölçtüğü özelliklerle, otantiklik düzeyleri Otantiklik Ölçeği'nin (OÖ) ölçtüğü özelliklerle, psikolojik kırılganlık düzeyleri Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin (PKÖ) ölçtüğü özelliklerle ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin (ÇASDÖ) ile sınırlıdır.

Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle toplandığı için bu örnekleme türünün sınırlılıklarını içermektedir.

Bu araştırmada kullanılan ölçekler öz-bildirime dayalı ölçekler olduğu için elde edilecek olan veriler katılımcıların algıları ile sınırlıdır.

Tanımlar

Yaşamda Anlam: Kişinin yaşamının önemini ve değerini kavraması ve yaşam boyu bir amaca sahip olmasıdır (Steger, 2008). Yaşamda anlam anlamın varlığı ve anlam arayışı olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır (Steger vd., 2006).

Yaşamda Anlamın Varlığı: Kişinin varlığının ve varoluşunun doğasından kaynaklanan anlam ve bu konuda hissedilen önemdir (Steger, 2008). Bu araştırmada anlamın varlığı boyutunu ölçmek için Steger vd. (2006) tarafından geliştirilen Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeğinin "anlamın varlığı" alt ölçeği kullanılmıştır. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişide anlamın var olduğunu göstermektedir.

Yaşamda Anlam Arayışı: Yaşamda bir anlam bulmak için gösterilen çaba olarak tanımlanabilir (Steger, 2006). Bu araştırmada anlam arayışı boyutunu ölçmek için Steger vd. (2006) tarafından geliştirilen Demirbaş (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeğinin “anlam arayışı” alt ölçeği kullanılmıştır. Yaşamda anlam arayışı alt ölçeğinden alınan yüksek puan ise kişinin anlam aradığını göstermektedir.

Otantiklik: kişinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının, kişinin gerçek veya öz benliğini yansıttığıdır (Kernis ve Goldman, 2005). Bu araştırmada otantikliği ölçmek için Wood vd. (2008) tarafından geliştirilen İlhan ve Özdemir (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Otantik Ölçeği kullanılmıştır. Otantiklik ölçeği, kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkileri kabullenme isimli üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kendine yabancılaşma, kişinin kendini tanımadığını düşünmesi ya da gerçek benliği ile teması kopmuş gibi hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Otantik yaşam, kişinin gerçek deneyimi (gerçek benlik) ile davranışları arasındaki uyumu ifade etmektedir. Dışsal etkinin kabulü ise, diğer insanların etkisine ve başkalarının beklentilerine uymak zorunda olduğuna yönelik inançtır. Bu araştırmada ölçekteki boyutlar ayrı olarak ele alınmıştır. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğuna işaret etmektedir.

Psikolojik Kırılganlık: Kişinin, kendi değer duygusu için başarıya ve dışsal onaya bağımlılığını gösteren bir bilişsel inanç kalıbı olarak tanımlanabilir (Sinclair ve Wallston, 1999). Bu araştırmada psikolojik kırılganlığı ölçmek için Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması o kişinin psikolojik kırılganlığının yüksek olduğunu göstermektedir.

Algılanan Sosyal Destek: Kişinin çevresindeki bireylerden aldığı her türlü psikolojik ve sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Algılanan sosyal destek ise, kişinin sosyal destek kaynaklarını algılama biçimidir (Karadağ, 2007). Bu araştırmada algılanan sosyal desteği ölçmek amacıyla Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilen, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte aile,

arkadaş ve özel bir insan alt boyutları bulunmaktadır. Bu araştırmada bu üç boyut ayrı olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi: Yaşam kalitesi, fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan bireyin algıladığı yaşam standartı olarak tanımlanmaktadır (Cella, 1992). COVID-19'un yaşam kalitesine etkisini ölçmek için, Repisti (2020) tarafından geliştirilen Sümen ve Adıbelli (2021) tarafından Türkçeye uyarlanan COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği kullanılmıştır. Maddeler COVID-19'un yaşam kalitesine genel etkisini, bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının bozulmasına ilişkin algıları, pandemi nedeni ile yaşadıkları depresyon ve kaygı düzeylerini ve kişisel güvenliklerine yönelik tehdit algılarını içermektedir. Tek boyutlu bir ölçektir ve ölçekten alınan puan, toplam alınan puanın madde sayısına bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Puanın artması, COVID-19 pandemisinin kişinin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlam kavramına ilişkin kuramsal temel ve araştırmalar sunulmuştur. Devamında araştırmanın bağımsız değişkenleri olan otantiklik, psikolojik kırılganlık ve algılanan sosyal destek kavramlarına ilişkin kuramsal temel ve araştırmalar yer almaktadır. Sonrasında bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkileri konusunda yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

Yaşamda Anlam

İnsanlar hayatları boyunca doğum ve ölüm, yemek yeme ve uyuma, tehlike ve güvenlik gibi birçok doğal döngüye bağlı kalarak yaşar. Ancak insan yaşamı bunlarla sınırlandırılmaz. İnsanlar yakın çevrelerinin, doğal dürtü ve tepkilerinin ötesine geçmek için düşünme kapasitesine, kendilerini ve dünyayı anlamak için güçlü bir arzuya sahiptirler (Baumeister ve Vohs, 2002; Steger, 2008). Bu yapısı sebebiyle anlamsız bir varoluş biçimi ile yaşayamayan insan, düşünme kapasitesi el verdiği günden bu yana yaşamı anlamlandırmaya çalışmış, bu çaba sanat, felsefe ve bilim gibi farklı varoluş perspektiflerinin doğmasını sağlamıştır (Esenyel, 2019; Sezer, 2012). Felsefe tarihine bakıldığında, anlam kavramının felsefenin ilk konularından biri olduğu söylenebilir. İnsan yaşamı hakkında yazan birçok filozof, tarihsel süreci ve insanların eylemlerinin bütünü ele alarak, insanlığın tüm çabaları anlamlandıran bir hayat amacı olup olmadığını keşfetmeye ve insan varlığının nihai anlamını bulmaya uğraşmışlardır (Joske, 1974). Felsefe tarihinin ilk zamanlarından beri filozoflar, “yaşamın anlamı nedir?” sorusuna yanıt ararken aslında “nasıl yaşamalıyız, iyi bir yaşam nasıl olmalıdır” sorusuna da cevap bulmaya çalışmışlardır (Delle Fave ve Fava, 2011). Örneğin Sokrates’e göre bütün varlıklar gibi insanın da bir mutlak amacı ve görevi vardır, bu sebeple iyi bir hayat evrensel düzene uyumlu yaşamaktır (Özkan, 2013). Sokrates’in öğrencisi olan Platon’a göre iyi bir yaşamın koşulu, amacını kendi içinde taşıması, ölçülü ve dengeli olmasıdır. Aristoteles ise bilgelik, adalet, nesnellik, sevgi, doğru yargılama gücü gibi erdemlere uygun hareket etmeyi iyi bir yaşamın göstergesi olarak görür (Dinçer, 2012).

Felsefeden farklı olarak psikolojide ise yaşamda anlamın ne olduğu sorusuna ek olarak, “bireyin yaşamını anlamlı olarak değerlendirmesi neleri içerir?” ya da “hangi koşullarda birey yaşamını anlamlı olarak görmektedir?” gibi sorulara cevaplar bulunmaya çalışılmaktadır (Batissa ve Almond, 1973). Farklı bakış açıları farklı yanıtlar doğurmuştur. Bu sebeple yaşamda anlam kavramının kesin bir tanımını yapmak oldukça zor bir iştir, literatür bu konuda belirsizliklerle doludur (King ve Hicks, 2021).

Leontiev (2013) bu belirsizliği ve yaşamda anlamın doğasını anlama çabasını bilindik bir hikâyeye açıklamaya çalışmaktadır. Hikâyeye göre, filin neye benzediğini bulmaya çalışan bir grup görme engelli adam filin bacak, kuyruk, kulak, gövde gibi farklı parçalarına dokunmuş ve bütünle ilgili farklı sonuçlar çıkarmıştır. Bu hikâyeden yola çıkarak Leontiev (2013) psikoloji literatüründeki kuramcılarının da yaşamda anlamı farklı yönlerden yaklaşılarak tanımladıklarını ifade etmektedir. Leontiev (2005) bunun nedenini yaşamda anlamın hareketli bir doğaya sahip, değişken ve çok yönlü olması olarak açıklamıştır. Anlam tam olarak ne bir durum ne de bir özelliktir ne tam bir biliş ne de tam bir duygu olarak da sınırlandırılmaz, aynı anda bilişsel ve duygusal öğeleri içinde barındıran hem bir durum hem de bir özellik olarak açıklanabilir. Bu sebeple Leontiev (2005), anlamı tek bir boyuta indirgemek yerine onun çok yönlü doğasını kavramaya çalışmak gerektiğini vurgulamaktadır. Bu açıklamadan hareketle yaşamda anlamın çok boyutlu yapısını daha geniş bir çerçevede ele almak için farklı araştırmacıların tanımlarına, kavramsallaştırmalarına ve yaşamda anlam kuramlarına yer vermenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bir Kavram Olarak Yaşamda Anlam

Yaşamda anlam konusuna yönelik çalışmalarda öncü isimlerden biri olan Frankl (1967), yaşamda anlamın öznel olduğunu, kişiden kişiye, günden güne değiştiğini, her bireyin kendine özgü ve eşsiz bir şekilde yalnızca kendisinin bulabileceğini ifade etmiştir. Benzer şekilde, Klinger (1977)'e göre, bir kişinin yaşamını anlamlı bulup bulmadığı onun nesnel yaşam koşullarını bilmekle anlaşılabilir. Yaşamda anlam hem fikir hem de duygu olarak deneyimlenir, kişinin bütün içsel yaşamına nüfuz eden bir özelliğe sahiptir. Klinger, insanların yaşamlarını anlamlı

hissetmesinin temelini *güdü (incentive)* olarak adlandırdığı kavram üzerinden temellendirmiştir (Klinger, 1977). Güdü, nesnelere, olayların ve deneyimlerin peşinden gitmektir. Bireyin gelecek beklentisi, korumak istediği kişisel bir ilişki ya da bir yemeğin tadını çıkarmak gibi o andaki ihtiyacı olan bir istek güdü olabilmektedir. Güdüler bireye amaç sağlar. Bazen uzak ve yüksek, çoğunlukla günlük ve sade olan birçok güdüden zevk almak ve bunların peşinden gitmek insanlara anlamlılık hissini vermektedir. Yaşama anlam verebilmek için amaçlar oldukça önemlidir (Klinger, 1997). Benzer şekilde Chamberlain ve Zick (1988) anlamın bir hedefe ulaşma, hayatın heyecan veren yanlarını keşfetme yoluyla anlamlılık hissine ulaşabileceğini ifade etmektedir. Ancak ek olarak yaşamda anlamın, net bir bakış açısı ve çerçeveye sahip olarak ya da daha basit bir şekilde kişinin hayatında sahip olduklarında memnun olması yoluyla kazanılabileceğini öne sürmektedirler.

Batista ve Almond (1973)'e göre ise, yaşamını anlamlı bulan kişi, bu anlama bağlı ve bütünleşmiş hisseder. Bu anlam kişiye bir tatmin duygusu sağlar, hayata karşı bakışı için (dini inanış veya politik bir görüş) bir çerçeve ve yön sunar. Ryff (1989) ise anlam kavramının iyi oluşun önemli bir bileşeni olduğunu, yaşamda amaç, istek ve yön duygusunun yaşamda anlam hissine katkıda bulunduğunu ifade eder. Adler (1931/2010)'e göre "yaşamda anlam, toplum için çalışmaktır", bütün insanlara ilgi duyup kucak açmak ve uyumlanmaktır. Bireyler kendi içlerindeki toplumsallık ve sevgi hissini geliştirmek için uğraşarak anlamlı bir yaşam sürdürülebilir. Reker (2000) yaşamın anlamını, bireyin varoluşundaki düzen, tutarlılık ve amaç, değer verdiği hedeflerin peşinden koşması ve bunlara ulaşmanın verdiği tatmin duygusunu içeren çok boyutlu bir yapı olarak görmüştür (akt. Morgan ve Farsides, 2009).

Baumeister (2002) ise, anlamlı bir yaşamı, amaç, değerler, yetkinlik ve özdeğer olmak üzere dört ana ihtiyaç üzerinden açıklamaktadır. Bu ihtiyaçlardan ilki olan *amaç (purpose)*, mevcut olayların gelecekteki olaylarla olan bağlantılarından anlam çıkarılmasıdır. Gelecekteki olaylar şimdiye yön vermektedir. Yaşanılan zaman, hedeflenen amaçlara giden bir yoldur. İkincisi ise, hayata karşı olumlu bir bakış kazandıracak *değerlere (values)* ihtiyaç duymaktır. Değerler insanların belli eylemlerin doğru ya da yanlış olduğuna karar vermesini sağlamaktadır. Doğru olduğuna inandığı değerlerine göre hareket eden insan, daha az suçluluk, kaygı ya da pişmanlık

duymaktadır. Üçüncü ihtiyaç, *yetkinlik (efficacy)* duygusuna sahip olmaktır. Bu kişinin bir fark yaratabileceğine dair bir inanç anlamına gelmektedir. Baumeister (2002/1998)'e göre yalnızca amaçlara ve değerlere sahip olmak yeterli değildir, kendi hayatında ve çevresinde etkisi olduğunu hissetmeyen insan ne arzu ettiğini bilir ama bu bilgiyle bir şey yapamaz ve kontrol eksikliği hisseder. Bu eksiklik fiziksel ve duygusal sağlığı olumsuz etkileyebilecek bir kriz durumuna sebep olabilir. Dördüncü ihtiyaç ise *öz-değerdir*, çoğu insan iyi ve değerli olduklarına inanmak için sebepler aramaktadır. Baumeister (2002), bu ihtiyaçların yalnızca tek bir kaynaktan değil birçok kaynaktan sağlanabileceğini, birden fazla anlam kaynağına sahip olmanın insanı anlamsızlıktan koruduğunu öne sürer.

Martela ve Steger (2016) yaşamda anlam kavramının literatürde yapılan farklı tanımları inceleyerek ve şekillendirerek yaşamda anlamı kişinin yaşamının değeri ve önemi, yaşamda kapsayıcı bir amaca sahip olma, kişinin hayatının tutarlı olduğunu hissetmesi olarak üç boyutlu bir kavram olarak tanımlamışlardır. Benzer şekilde King vd. (2016), yaşamda anlamı önemsiz ya da anlık olanın ötesinde bir anlamın olması, amaç duygusu, evrendeki kaosu aşan bir tutarlılığa sahip olma hissi olarak tanımlamaktadırlar ve yaşamda anlam kavramı ile ilgili yapılan birçok bilimsel tanımın bu temel üç özelliği içerdiğini ifade etmektedirler.

Bu çalışmalarda yapılan tanımlarını birleştirerek bir araya getiren King ve Hicks (2021), çalışmalarında yaşamda anlamın üç boyutlu yapısının içeriğini açıklamaktadırlar. Bunlardan ilki *anlama/ ahenk (comprehension/ coherence)*, diğer bir deyişle hayatın bir anlam ifade ettiğine yönelik bir his olarak tanımlanmaktadır. Ahenk, temel olarak, kişi yaşadığı deneyimi kavradığında, anladığını hissettiğinde ortaya çıkar ve bu bileşen anlamın bilişsel tarafını oluşturur. Bu kişide bir kontrol duygusu yaratır. İkinci bileşen ise, *amaçtır*. Amaç, başlangıç, ilerleme ve bitiş vererek insanın varoluşuna tutarlı bir çizgi sağlar. Üçüncü bileşen olan *varoluşsal önem/ anlamlılık (existential mattering/ significance)* yaşamaya değer bir hayata sahip olma hissidir. Bu bileşen, üretkenlik ve gelecek nesillere bir miras bırakma duygusuna benzer bir hissiyat olarak görülmektedir.

Görüldüğü üzere literatürde yaşamda anlam farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır ancak tanımlarda ortak noktalar bulunduğu söylenebilir. İncelenen kuramların hepsi yaşamda anlam kavramını insan yaşamında merkezi bir yere koymaktadır ve önemine vurgu yapmaktadır. Çoğu kuramcı yaşamda anlamın bireylerin hayatlarına bir tutarlılık hissi verdiğini ve anlam duygusunun insanı harekete geçiren bir güç olduğunu ifade etmektedirler. Bazı kuramcılar yaşamda anlamı daha nesnel şekilde tanımlasa da (ör. Adler, 1931/2010), alan yazını incelendiğinde anlam hissini öznel bir yapıya sahip olduğu ile ilgili daha fazla görüş olduğu görülmektedir. Ayrıca vurgulanan bir başka nokta da anlam hissini insanların farklı ve kendilerine özgü kaynaklardan elde edebileceğidir. Örneğin King ve Hicks (2021) anlam hissiyatına giden birçok yol ve hayatı anlamlı kılan birden fazla kaynak olduğu ifade etmektedir. Bu kaynakların incelenmesinin yaşamda anlam kavramını daha derinlemesine anlayabilmek için gerekli olduğu düşünülmektedir.

Anlam Kaynakları

Schnell (2009) anlam kaynaklarını insan bilişinin, davranışının ve duygularının altında yatan nihai anlamlar olarak tanımlamaktadır. Bunlar temel yönelimlerdir, insanların anlamı nerede bulduklarını ifade ederler. Bir başka deyişle insanların, toplumun ve genel olarak dünyanın nasıl işlediğine dair az çok tutarlı genel bir anlayış sistemi olarak açıklanabilirler. Anlam kaynakları, adanmış bir yaşam için yön sağlar, yaşamın anlamlı bir şekilde yapılandırılmasına yardımcı olurlar. Schnell (2009) anlam kaynaklarını (1) öz-aşkınlık; kişinin acil ihtiyaçlarının ötesinde hedeflerine bağlılığı, (2) kendini gerçekleştirme; kişinin kendine meydan okuyarak kendi kapasitesine ulaşmaya çalışması, (3) düzen; değerlere, uygulanabilirliğe ve nezakete bağlı kalma, (4) iyi oluş ve bağlılık; kişinin kendi içinde ve başkalarıyla birlikteyken hayatından zevk alması olarak dört ana başlıkta toplamıştır. Öz aşkınlık kategorisini yatay öz-aşkınlık ve dikey öz-aşkınlık olarak iki alt başlığa ayırmıştır. *Yatay öz-aşkınlık* kişinin dünyevi işlerinin sorumluluğunu alması olarak açıklanabilir, sosyal bağlılık, doğa ile uyum, kendini bilme, sağlık ve üretkenlik anlam kaynaklarından oluşmaktadır. Maddi olmayan kozmik bir güce yönelme olarak tanımladığı *dikey öz-aşkınlık* ise dindarlık ve maneviyattan oluşmaktadır. *Kendini gerçekleştirme*, bireysellik, meydan okuma, güç, gelişim, başarı, özgürlük ve yaratıcılık anlam kaynaklarından oluşmaktadır.

Düzen, gelenek, pratiklik, ahlak ve mantık anlam kaynaklarından, *iyi oluş ve bağlılık* kategorisi ise topluluk, eğlence, sevgi, konfor, bakım, dikkat ve uyumdan oluşmaktadır (Schnell, 2009).

De Vogler ve Eborsele (1985) yaptıkları bir çalışmada yaşamda anlam kaynaklarını sekiz kategoriye ayırmıştır. 1) Anlama (kavrayış); bireyin ilgi duyduğu konular hakkında derinlemesine bilgi edinmesi, 2) ilişki; ailesi, arkadaşları, romantik partnerini içeren kişilerarası bir yönelim, 3) hizmet etme; diğer bireylere yardımcı olabilmek, 4) inanç; kişinin dini ya da politik inançlarını doğrultusunda yaşaması, 5) ifade; sportif ya da müzik, yazı, resim gibi sanatsal uğraşlarla kişinin kendini ortaya koyması, 6) kazanım; sahip olma ve saygınlık elde etmek için çabalaması, 7) büyüme; kendini tanımayı ve potansiyellerini anlamayı ve ortaya çıkarmak için uğraşması, 8) varoluşçu-hedonistik; günlük yaşamında zevk alarak yaşama yolu ile yaşamda anlam bulunabilmektedir.

Salikhova (2016) yaşamda anlam kaynaklarını değerler, aktif yaşam, sağlık (fiziksel ve zihinsel), kişinin ilgisini çeken bir işe sahip olması, doğanın ve sanatın güzelliğini kavrama, aşk, zenginlik (finansal olarak kısıtlanmalarının olmaması), yakın arkadaşlar, özgüven, bilgi (kavrama yeteneği ve yeni deneyimler edinebilme), özgürlük (zihnin ve eylemlerin bağımsız olabilmesi), mutlu aile hayatı ve yaratıcılık olarak tanımlamaktadır. Yaşamdaki anlam kaynaklarından mahrum kalan bireyler kendileri boşlukta hissederler, yaşama karşı bir memnuniyetsizlik içindedirler. Hayatlarında bir anlamsızlıktan yakınırırlar (Salikhova, 2016).

Vos (2016) anlam kaynaklarını (1) finansal güvenlik, kariyer başarısı veya zevk gibi *maddi ve hazcı*, (2) kendini kabul etme, esneklik veya yaratıcı ifade gibi *kendine yönelik*, (3) başkalarına hizmet etmek, bir topluluğun parçası hissetmek veya kişilerarası ilişkilerde derinlik kazanmak gibi *sosyal*, (4) kendimizden veya ilişkilerimizden "daha büyük" bir şeyden gelen (manevi bir inanç veya adalet gibi bir değere bağlılık gibi) *aşkınlık* ile ilgili anlam kaynakları olarak dört başlık altında toplamaktadır. King ve Hicks (2021) mutluluk, eğlence, neşe, keyif, zevk gibi duyguları içeren *pozitif etki (positive effect)* ismini verdikleri bileşenin çok önemli bir yaşamda anlam kaynağı olduğunu vurgulamaktadır. Eğlenceli bir müzik dinlemek, mutlu bir anı ya da hayali bir başarı hakkında yazmak, haberlerdeki mizahi içerikleri okumak gibi birçok eğlenceli ve basit aktivite

yaşamın anlamına katkı da bulunmaktadır. Bir başka anlam kaynağı olarak sosyal ilişkilerin önemine vurgu yapmaktadırlar, anlam deneyiminin başkalarıyla bağlılık hissiyle bulunabileceğini öne sürmektedirler. Dünyanın nasıl işlediğine dair bir çerçeve sağlayan inanç kalıpları olan dünya görüşü ve dinin de önemli bir anlam kaynağı olduğunu ifade etmektedirler (King ve Hicks, 2021).

Bireyin kendisiyle güçlü bir bağ hissetmesinin de hayatı anlamlandırmaya yardımcı olabilmektedir. Bireyin otantik olmasının ve kendi benliği ile temas halinde olması hayatın anlamı ile ilişkili görünmektedir (Sutton, 2020). Kişinin kendini geçmişe ve geleceğe, hatta alternatif gerçekliklere zihinsel olarak yansıtma yeteneğinin yaşamı anlamlı kılan önemli bir başka kaynak olduğunu dile getirmişlerdir. Anılar bireyin benliğin merkezinde yer almaktadır ve kişiye bir anlam duygusu sağlamaktadır, geleceği hayal etmek ise kişiye bir motivasyon duygusu vermektedir. Araştırmacılar son olarak kişinin ölümlü olduğunun farkında olması olarak tanımladıkları ölüm bilincinden bahsetmektedirler (King ve Hicks, 2021). Geçtan (1990)'ın ifadesiyle, "insan doğmuş olduğunu ve bir gün öleceğini bilen tek canlıdır ve bu gerçek onu, anlamlı yaşayıp yaşamadığı konusunda kaygılandırır" (s. 41).

Ölümlülük bilinci varoluşçu felsefe ve bu felsefi akımdan doğan varoluşçu psikolojinin kalbini oluşturmaktadır. Varoluşçulara göre ölümlü yüzleşmek ve ölümlülüğün farkında olmak hayatın anlamını yok etmez, tam aksine daha anlamlı bir hayat yaşayabilmek için bir farkındalık oluşturabilir (King ve Hicks, 2021). Yalom (2008, s. 14)'a göre "Ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm fikri bizi esirger". Yalom (1980/2018) ölüm fikri inkâr edildiğinde hayatın küçüldüğünü, insanın hayata karşı duyarlılığı azaldığını söylemektedir. Ölüm kaçınılmazdır, ancak onunla nasıl yüzleşeceğini insan kendisi seçebilir ve yaptığı bu seçim hayatına anlam getirebilir (Cooper, 2017). Varoluşçu psikoloji yaşamda anlam kavramı üzerinde en çok duran yaklaşımlardan biridir. Bu sebeple farklı bir başlık altında incelenecektir.

Varoluşçu Psikolojide Yaşamda Anlam Kavramı

Varoluşçu psikoloji temellerini varoluşçu felsefeden almaktadır. Varoluşçu felsefenin kökenlerini ilk çağ felsefesinden (ör. Stoacılar, Aziz Augustine) aldığı düşünülse de varoluşçu felsefenin 19. yüzyılda Danimarkalı filozof Soren Kierkegaard ile başladığı kabul edilmektedir.

Çalışmaları kısa hayatında ilgi görmese de Birinci Dünya Savaşı sonrasında Martin Heidegger ve Karl Jasper tarafından ele alınmıştır (Ülken, 1968; Yalom, 2018). Nietzsche, Schopenhauer, Camus, Sartre varoluşçu felsefenin diğer önde gelen isimlerindedir (Sezer, 2012).

Kierkegaard 'a (1849/2004) göre insan sonlu bir varlıktır ve mutluluğu bu sonluluğun içinde aradığında umutsuzluğa kapılır. Yaşamda anlamın ancak kişi kendini benliğini yaratmaya diğer bir değişle kendi olmaya cesaret edebildiğinde bulunabileceğini söyler. Benliğini oluşturma serüvenin üç evreden oluştuğunu, en üst noktasının Tanrı'ya olan inancın oluşturduğunu dile getirir. Kierkegaard'a (1894/2004) göre birey içine düştüğü olumsuzluk ve anlamsızlıktan ancak inancı sayesinde kurtulabilir.

Nietzsche'ye göre anlam, varoluşun derinliklerinde yatan bir gerçekten çok yaratılması gereken bir kurgudur (Esenyel, 2019). Tanrı'ya inancın ve geleneksel değerlere bağlılığın kaybolması ile insan anlam ve amacını kaybetmiştir, yaşadığı dünyayı anlamsız olarak algılamaktadır (Bellioti, 2018). Nietzsche, kişinin yaşadığı çağda ve çevresinde geçerli olan ahlaki değerlerin yeniden değerlendirilmesi ve kendi değer ve ahlakını oluşturması gerektiğini savunur. Nietzsche'e göre kişi kendi yaşamının anlamını ancak kendi oluşturabilir (akt. Dinçer, 2012; Sezer, 2012).

Camus (1942/1988), diğer canlılardan farklı olarak insanın dünyayla bir bütün olduğunu, ancak insanın bilinci sebebiyle bu bütünlüğü hissedemediğini söyler. Akıl, uyumsuzluğu beraberinde getirmektedir. İnsan dünyada bulunmasına rağmen bu dünyaya yabancı olduğunu, isteklerine cevap vermeyen bir dünyada yaşadığını kavrar. Camus' nün felsefesine göre yaşamda anlam ne kadar sorgulanırsa sorgulansın cevabı bulunabilecek bir soru değildir ve insan bu uyumsuzluğu gidermeye çalışmamalı, aksine onunla yaşamayı öğrenmelidir (Koç, 2016).

Sartre'a (1946/2002) göre yaşamın kendi başına bir anlamı yoktur, insan kendi anlamını kendi oluşturur. Bu durumu "*Varoluş özden önce gelir*" şeklinde açıklamaktadır (Sartre 1946/2002). Sartre'a (1946/2002) göre ilk olarak insan dünyaya gelir ve var olur, sonrasında seçimleriyle kendini belirler. Bu seçimlerinde özgürdür ancak bu özgürlük duygusu Sartre'ın

bunaltı olarak isimlendirdiği iç sıkıntısını beraberinde getirir. Çünkü insanın birçok olanağı vardır ve seçimler yaparak kendini ve anlamını yaratması gerekir (Sartre, 1946/2002).

Varoluşçu filozofların farklı açıklamaları olsa da varoluşçu felsefenin temelinde belirli ortak yanlar bulunmaktadır. Varoluşçu felsefe, soyut kavramlarda gerçekliğin aranmasına, idealizme karşı çıkmaktadır, gerçeğin ancak insanın kendisini eylemleri yoluyla yarattığında ortaya çıkabileceğini vurgulamışlardır (Geçtan,1990). İnsan gerçekliğini temsil edecek oldukça karmaşık anlam çerçeveleri yaratabilme gücüne sahiptir (Proulx, 2013). Varoluşçulara göre her insan benzersizdir, kendine özgü ve başkası tarafından doldurulamaz yanları vardır. Fenomenolojik bir yaklaşımı benimseyerek, bireyin kendini ve dünyayı gerçekten tanıyabilmek için dikkatini bilinçli, yaşanmış deneyimlere vermesi gerekir (Cooper, 2017). Varoluşçulara göre insanın varoluşu bir durum değildir, bir süreçtir, dinamik bir yapıdır. İnsanın varoluşu temelde başkalarıyla bağlantılıdır. Kişinin kendisi ile ilgili bir gerçeğe varabilmesi için başkalarıyla etkileşimde olması gerekir (Cooper, 2017). Varoluşçu yaklaşım, insanın varoluşunu geçmiş, şimdi ve gelecek olarak görmektedirler, varoluş şimdi de ortaya çıkar ama her zaman geçmişteki deneyimlerle şekillenir. Geçmiş ele alınırken yalnızca şimdiki zamanı etkilemekle kalmaz aynı şekilde hedeflere, amaçlara hareket etmek ve bir anlam oluşturmak için kullanılır (Proulx, 2013). Özetle varoluşçu yaklaşımın insanın öznelliğini ve kendi kaderini tayin etme gücünü vurguladığı söylenebilir. Varoluşçu yaklaşım, eyleme ve insanın özgürlüğüne vurgu yapar. İnsan her zaman oluş içerisinde, benliğini ve anlamını yalnızca kendisi bulabilir.

Varoluşçu felsefeden doğan varoluşçu psikolojide bu görüşler üzerinden şekillenmiştir. Varoluşçu felsefede olduğu gibi varoluşçu psikolojide birçok farklı yaklaşım bulunmaktadır. Varoluşçu bir psikoterapist olan Correia vd. (2014) varoluşçu terapistlerin çalışmalarında en çok etkilendikleri yazarları belirlemek için 1000'den fazla varoluşçu psikoterapist üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir, bu yazarlar arasında Victor Frankl ve Irvin Yalom en başta yer almaktadır. Bu sebeple, Irvin Yalom'un görüşlerinden, Anlam-Merkezli Terapi yaklaşımlarında yer alan (Cooper, 2017) Victor Frankl'in Logoterapi kuramından ve Paul Wong'un Bütünleştirici Anlam Terapisi yaklaşımından ayrı başlıklar altında bahsedilecektir.

Varoluşçu Psikoterapi ve Yaşamda Anlam. Yalom'un varoluşçu psikoterapisi, bireyin varoluşundan kaynaklanan kaygılara odaklanan bir yaklaşımdır. Bu kaygıları Yalom "nihai kaygılar" olarak isimlendirmektedir, ölüm, yalıtım, özgürlük ve anlamsızlık olarak dört başlık altında toplamaktadır. Nihai kaygılar, bilinçli ya da bilinçdışı olarak farklı korku, güdü ve savunma mekanizmalarına yol açmaktadır, her insanda tezahürleri farklı olabilmektedir (Yalom, 1980/2018).

Yalom'a göre kaçınılmaz olan ölümden her insan korkar, bazı insanlar bu korkuyu daha açık bir biçimde yaşarken, bazıları için ölüm korkusu gizli ve örtülüdür, başka belirtilerin altına gizlenir ancak ölümün farkına varmak bireyde yalnızca anksiyeteye sebep olmaz. Aynı zamanda büyük hayat değişikliklerini tetikleyebilecek bir durum olabilir, diğer bir deyişle bir uyanma deneyimine dönüşebilir (Yalom, 2008). Ölümün farkında olmak bireyi önemsiz uğraşlardan uzaklaştırıp hayatına derinlik ve yeni bir bakış kazandırabilir (Yalom 1980/2018 s. 224). Bir diğer nihai kaygı olan özgürlük kavramı ise, bireyin kendi hayatını kurma özgürlüğünü, seçme, hareket etme ve değişme özgürlüğünü ifade eder. Ancak özgür olmak sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Bu özgürlük korkutucu olabilmektedir, çünkü Yalom'a göre bireyin dünyada kendi yarattıklarından başka bir anlam yoktur. İnsan hayatından sorumlu olduğu derecede tek başınadır. Diğerleriyle kurulan doyum veren bağlara rağmen kapatılamayan bir bir uzaklık bulunmaktadır. Yalom'un (1980/2018) "varoluşsal boşluk" olarak isimlendirdiği bu kavram bireyin kendisi ve dünya arasındaki ayrım olarak da ifade edilebilir.

Son nihai kaygı ise anlamsızlıktır, Yalom (1980/2018) bunun için iki önermede bulunmaktadır. İlk olarak insanların hayatlarında bir anlam ve amaç, değerler ve idealler olmadan yaşaması bireylerde büyük sorunlar oluşturmaktadır. Ancak ikinci önermesinde kesinlik diye bir şeyin olmadığını, bu sebeple anlam konusunda da insanın kendi yarattığından başka dünyada bir anlamı olmadığını ifade etmektedir, yaşam için sınırları belirli ve net bir kılavuz bulunmamaktadır.

Yalom (1980/2018), yaşamda anlamı kozmik ve dünyevi anlam olarak ikiye ayırmaktadır. Kozmik anlam kişinin dışında, ondan daha büyük ve yüce bir sistem olarak açıklanabilir, ilahi bir

güce olan inanç olarak da ifade edilebilir. Kozmik anlamın yokluğunda ise kişinin dünyevi/kişisel anlamını kendi bulmak durumundadır. Yalom (1980/2018), *özgeciliğin* (başkalarına yardım etme, başkalarının iyiliği için çaba gösterme), *kendini bir davaya adanmanın* (bireyin kendini daha büyük bir planın iş birliği yapan bir parçası haline getirmesi), *yaratıcılığın* (sanatsal, bilimsel faaliyetlerde bulunmak, yeni öğrenmeler ve hobiler), *zevk veren aktivitelerin* (hedonizm), *kendini gerçekleştirmenin* (kişinin kendi potansiyeline ulaşmak için çabalaması) ve son olarak *kendi aşmanın* (insanın bencilliğini aşıp kendinden üstün bir şeye kendini adama isteği) bireylerin hayatlarındaki kişisel anlam kaynakları olabileceğini öne sürmektedir.

Logoterapi Yaklaşımı ve Yaşamda Anlam. Logoterapi'nin kurucusu olan Victor Frankl (1905-1997) Avusturyalı bir psikiyatristtir. Yaşamının 1942'den 1945'e kadar olan 3 senelik süresini Auschwitz toplama kampında hapsedilerek geçirmiş, yakın ailesinin neredeyse tamamını Yahudi Soykırımında kaybetmiştir. Gloud'a (1993) göre Frankl, fikirlerinin çoğunu hapsedilmeden önce oluşturmuş olmasına rağmen, toplama kamplarında yaşadığı acımasızlık ve insanlık dışı koşulları gördükten sonra şekillendirmiştir (akt. Das, 1988).

Kelime anlamı "anlam yoluyla terapi" olan Logoterapi insan kavramını üç temel üzerinden tanımlar: İstenç özgürlüğü, anlam istenci ve yaşamın anlamı. İstenç özgürlüğü, insanın karşılaşılabileceği şartlar karşısında kendi duruşunu belirleme özgürlüğünü ifade eder. Birey kendisini ne kılıyorsa bundan sorumludur, insan yalnızca dış koşullara karşı değil, sahip olduğu kişilik özellikleri, içgüdüler ve dürtüler karşısında da tavır takınabilme özelliğine sahiptir, onu insan yapan bu özelliğidir (Frankl, 1969/2021). İnsanın temel motivasyonu insanın anlam ve amaç bulma ve bunları gerçekleştirme çabası olduğunu öne sürmektedir. Frankl bu durumu anlam istenci olarak isimlendirir (Frankl, 1967). Bu açıklamalardan hareketle Frankl'ın insanı kendi anlamlarını yaratabilme gücüne sahip, yaşamda bir anlam bulabilmek için temel bir motivasyona ve seçim yapabilmek için özgürlüğe sahip bir varlık olarak tanımladığı söylenebilir.

Her durum eşsizdir ve her durumun anlamı da eşsizdir. Bu nedenle insanın bulduğu anlam durumdan duruma değişir. Ancak Frankl'e (1969/2021) göre yaşamda anlam sürekli değişse bile her zaman vardır. Anlam başka biri tarafından insana verilemez, kişi anlamını kendi başına

keşfetmekten sorumludur ve yaşamda her daim var olan anlamın gerçekleştirilmesinde özgürdür (Frankl,1969/2021). İnsan bu anlama bir şey yaparak, bir eserek üreterek, iyiliği, hakikati, doğadaki ve sanattaki güzelliği deneyimleyerek, bir insanı severek bulabilmektedir (Frankl, 1978/2006). Frankl'e göre yaşamda anlam duygusu ortaya çıkartılabilir ama bilinçli olarak sürdürülemez, bu duygu ancak kişi kendini unuttuğunda ve kendi dışında birisini özümlediğinde, diğer bir deyişle kendini aştığında belirginleşir (Frankl, 1969/2021).

Ayrıca yaşamda anlam duygusuna değiştiremeyeceği bir kaderle karşı karşıya kaldığında, diğer bir deyişle kaçınılmaz acıyla karşı bir tavır takındığında ulaşılabilir (Frankl, 1978/2006). Acı dolu kader değiştirilemez olduğunda onu yalnızca kabul etmek değil, onda bir anlam bulmak ve bir kazanıma dönüştürmek gerekmektedir (Frankl, 1969/2021). İnsan değiştiremeyeceği bir durumla karşı karşıya geldiğinde, kendini değiştirip dönüştürebilme gücüne sahiptir (Frankl, 1946/2015).

Frankl'e (1946/ 2015) göre kişinin en temel motivasyonu olan anlam istencinin engellemesi Logoterapi'de varoluşsal vakum/boşluk olarak adlandırılan anlamsızlığa neden olmaktadır. Varoluşsal boşluk durumundaki kişi, hayatının tüm anlamını yitirdiğini hissetmektedir. Can sıkıntısı ya da hissizlik olarak kendini gösteren bu varoluş durumu uzadığında kişide *noojenik nevroz* olarak isimlendirilen bir hastalık gelişebilmektedir. Yaşamın anlamını bulmak için çaba göstermek ya da bir anlam olup olmadığı sorusu ile boğuşmak kendi başına patolojik bir durum değildir, bu umutsuzluk varoluşsal bir bunaltıdır. Ancak bazı durumlarda insanda bu bir gerilime ya da ruhsal bozukluklara yol açabilmektedir (Frankl, 1969/2021; Frankl, 1946/2015).

Frankl, varoluşsal boşluğa neden olan sebeplerden biri, insanın bir hayvanın ne yapması gerektiğini belirleyen içgüdülerini kaybetmiş olmasıdır, artık kişi kendi seçimlerini yapmak durumundadır. Aynı zamanda bilimsel ve teknolojik gelişmelerle artık insana nasıl davranması gerektiğini söyleyen geleneksel değerlerin önemi azalmıştır. İntiharın, depresyon, uyuşturucu bağımlılığı gibi hastalıkların altında varoluşsal boşluğun yattığını öne sürmektedir (Frankl,1946/2015). Frankl, karşılaştığı nevrozların %20'sinin varoluşsal boşluk, anlamsızlık duygusundan kaynaklı olduğunu söylemektedir (Frankl, 1972). Özetle Frankl'a göre geleneksel

değerlerin ve içgüdülerin kaybının, bireyi içsel bir boşluk duygusuna sürüklemektedir ve bu anlamsızlık insanı hasta etmektedir.

Frankl'e(1946/2015) göre semptomları ortadan kaldırmaya çalışan yaklaşımlarda, bir semptom ortadan kalktığıında altında yatan varoluşsal boşluk nedeniyle yerini tekrar tekrar başka bir semptomla bırakmaktadır. Logoterapi, bir terapi yaklaşımı olarak terapiye gelen bireyin kendi yaşam sorumluluğunu almasını sağlamaya çalışır. Bireye değer ve anlam aşılamaz, ancak onun kendi anlamını bulmasına yardımcı olur (Frankl, 1969/2021). Logoterapinin bireylerin yaşamda anlamlarını varoluşlarının sorumluluğu üstlenerek kendi özgün yollarıyla keşfetmelerine ve bu yolla iyileşebileceklerine vurgu yaptığı söylenebilir.

Bütünleştirici Anlam Terapisi Yaklaşımı ve Yaşamda Anlam. Bütünleştirici Anlam Terapisi, orijinal ismi ile Integrative Meaning Therapy (IMT) Logoterapi, Bilişsel Davranışçı Terapi ve pozitif psikoterapiyi birleştirmeyi amaçlayan Wong'un yaşamda anlama ilişkin araştırma ve klinik gözlemlerinden oluşturulan varoluşçu bir yaklaşımdır (Wong, 2020). Kökenleri logoterapiden alan yaklaşım, kişisel anlam kavramını merkeze almaktadır, insanın varoluşunun getirdiği kaçınılmaz zorluklara rağmen, yaşamaya değer bir hayat yaratmak için danışanlara gerekli becerilerin öğretilmesini amaçlamaktadır (Wong, 2010). Bütünleştirici Anlam Terapisi, anlam kavramını incelerken biyolojik, bilişsel, davranışsal, kişilerarası, motivasyonel, duygusal, öyküsel ve kültürel olarak diğer bir deyişle bütüncül olarak yaklaşılması gerektiğini ifade eder. Yaklaşımına göre insanları, ortak anlamlara dayalı kültürlerde yaşayan, anlam arayan ve anlam yaratan varlıklar olarak tanımlamaktadır ve insanların varoluşunda bir boşluk oluştuğunda bir şekilde bu boşluğu doldurmak istediklerini ifade etmektedir, bu bireylerde büyük bir stres yaratabilmektedir (Wong, 2011). Wong (2013), yaşamda anlam hissinin iyileşme, mutluluk ve iyilik hali için gerekli olduğunu ifade etmektedir.

Wong'a (2013) göre yaşamda anlamın birbiriyle ilişki içinde olan dört bileşeni vardır. Bunlardan ilki olan amaç, anlam yapısının en önemli bileşenidir. Bu bileşen, hedefleri, değerleri, istekleri içermektedir ve "Hayatta önemli olan nedir?", "Hayatımla ne yapmalıyım?" sorularına cevap vermektedir ve kişiye bir yön sağlamaktadır (Wong, 2013). İkinci bileşen ise olan kavrama,

yaşamda anlam kavramının bilişsel yönünü oluşturur ve “Ben kimim?, Bu hayatta ne yapıyorum?, Yaşadığım bu olayın anlamı ne?” gibi sorulara cevap vermektedir, kişiye netlik ve tutarlılık hissiyatı sağlamaktadır. Anlamın üçüncü bileşeni sorumlu davranıştır, anlamın davranışsal yönünü ifade etmektedir. Uygun tepkileri ve eylemleri, ahlaki olarak doğru olanı yapmayı ve doğru çözümler bulmayı içermektedir ve “Bu durumda benim sorumluluğum ne?, Yapılacak doğru şey nedir?, Hangi seçimleri yapmalıyım?” sorularına cevap vermektedir, insanın özgürlüğünün sorumlu bir şekilde uygulanmasına dayanmaktadır. Anlamın son bileşeni ise değerlendirmedir, belli bir durumda ya da bir bütün olarak yaşamdaki memnuniyetsizlik derecesini değerlendirmeyi içermektedir ve “Hayatımı nasıl yaşadığımdan memnun muyum?, İsteklerimi ve hedeflerime ulaşabildim mi?” gibi sorulara cevap sağlamaktadır (Wong, 2010; Wong, 2013).

Wong (2010), ayrıca olumsuz yaşam olayları ile baş etmek ve bireyin öz-düzenlemesi için ABCDE olarak isimlendirdiği değerlere vurgu yapan bir strateji öne sürmektedir. A harfi *kabulü* (acceptance), B harfi *inancı* (belief), C harfi amaçlara *bağlılığı* (commitment), D harfi *keşfetme* (discovering new meaning), E harfi ise *değerlendirmeyi* (evaluation) temsil etmektedir. Kabul, gerçekle yüzleşmeyi, inanç, hayatın yaşamaya değer olduğuna inanmayı ve olumlu beklentiler içinde olabilmeyi, amaçlara bağlılık ise, gerçek değişimin ancak somut bir adım atıldığında gerçekleşebileceğini, zorluklar karşısında değerlere ve hedeflere bağlı kalarak devam etmeyi ifade etmektedir. Keşfetme ise, kargaşa ve umutsuzluğun ardından, yeni bir anlamın keşfedilebileceğini açıklar. Son olarak değerlendirme ise diğer dört adımdaki ilerlemelerin bir değerlendirmesini içerir (Wong, 2013). Bu terapi yaklaşımı bireylerin zorlukla başa çıkabilmeleri ve kırılanı onarabilmek için yardımcı olmaya çalışmaktadır, aynı zamanda danışanların kendi kişisel anlamlarını bulmaları, esneklik ve olumlu duyguları keşfetmelerine ve geliştirmelerine, kendilerini ve yaşamdaki hayallerini gerçekleştirmelerini için onları güçlendirmeye odaklanmaktadır (Wong, 2011).

Steger'in Yaşamda Anlam Kuramı

Steger vd. (2006) yaşamda anlamı, kişinin varlığını anlamlı ve önemli olarak hissetmesi olarak tanımlamaktadır. Martela ve Steger (2016) yaşamdaki anlam ile ilgili temel sorularla baş

edebilmek için, yaratabilen, seçebilen, birleştirebilen ve değiştirebilen zihinsel temsiller aracılığı ile bakabilmek gerektirdiğini, bu yüzden anlamın bir insan meselesi olduğunu öne sürmektedir, anlam yalnızca dünyayı deneyimlemekle bulunamaz, onu yorumlamayı da gerektirmektedir. Yaşamda anlamın tutarlılık, amaç ve önem olarak üç bileşenden oluşmaktadır ve insandaki yorumlama yeteneği bu üç boyutu birleştirmektedir (Steger, 2012, Steger vd., 2016).

Tutarlılık, deneyimlerden anlam çıkarmayı sağlayan dünyanın bir bilişsel haritasına sahip olmayı gerektirmektedir. Amaç, kasıtlı davranışları ifade etmektedir, bireyin sahip olduğu değerlere yönelik davranışları ve motivasyonu ile ilgilidir. Önem bileşeni ise bireyin değerlerini, beklentilerini ve standartlarını yaşantısına nasıl yansıttığını ve koşullara bağlı olarak bu kriterlere nasıl uyduğunu ifade eder (Martela ve Steger, 2016). Ayrıca yaşamda anlam kavramının bu üç bileşenine ek olarak, bireylerin *yaşamda anlamın varlığı* (presence of meaning) ve *anlam arayışı* (search for meaning) olarak iki farklı boyutta değerlendirilmektedir (Steger, 2008).

Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı. Yaşamlarında anlam olduğunu hisseden insanlar anlamın tutarlılık bileşenini göre, hayatlarını anlaşılabilir, öngörülebilir ve yaşadıkları olayların bir anlam ifade ettiğini hissetmektedirler. Amaç bileşenine göre ise hayatlarında bir hedef ve yön duygusuna sahiptirler ve önem bileşenine göre bireyler hayatının yaşamaya değer ve önemli olduğunu ve aynı zamanda varlıklarının da bir önemi olduğunu hissederler (Steger vd. 2008). Martela ve Steger (2016)'a göre, önem bileşenini aynı zamanda bireyin hayatını iyi, başarılı ve sorumlu bir şekilde yaşamasıyla da yakından ilgilidir. Kişi "Ben kimim, neden buradayım, benim için gerçekten önemli olan şey ne?" gibi büyük sorulara tatmin eden yanıtlar verebildiğinde yaşamında bir anlam olduğunu hissedebilmektedir (Steger vd., 2008). Yaşamda anlamın varlığının sağlıklı bir yaşamın göstergesi olduğu düşünülmektedir (Steger vd., 2006).

Steger vd. (2008), yaşamda anlam arayışının, insanların yaşamlarının anlamına, önemine ve amacına ilişkin bir anlayış oluşturma ya da bu anlayışını artırma isteği ve çabası olduğunu ifade etmektedir. Steger vd. (2008), çalışmalarında literatürde anlam arayışını bireyi yeni gelişim fırsatları aramaya teşvik eden ve deneyimlerini anlayıp düzenleme fırsatı veren yaşamın doğal bir parçası olarak gören yaklaşımların bulunduğunu ancak aynı zamanda anlam arayışının

yalnızca anlam ihtiyaçları engellenen bireylerde anlam eksikliğine bağlı olarak gelişen bir uyumsuzluğun belirtisi olduğunu vurgulayan görüşler olduğunu ifade etmektedir. Steger (2012), sağlıklı bir anlam arayışı insanların hayattaki zorluklarla uğraşırken elde ettikleri yeni i görüleri, sağlıksız bir anlam arayışının insanların olumsuz ve zorlayıcı deneyimlerle baş etme konusunda yetersiz kalmaları olarak açıklanmaktadır. Bu iki görüşü birleştirerek anlam arayışının hem sağlıklı hem de sağlıksız kökleri olabileceğini ve farklı insanlarda farklı motivasyonlardan kaynaklanabileceğini ne sürmektedirler (Steger, 2012).

Steger vd. (2006), anlam arayışının yalnızca kişi hayatını anlamız hissettiğinde ortaya çıkmadığını, bireylerin yaşamda anlama sahip olduklarında da ortaya çıkabileceğini ancak yine de anlamın varlığı ve anlam arayışının birbirinden farklı ve bağımsız iki boyut olduğunu öne sürmektedir. Örneğin hayatlarında büyük bir anlam hissedeni ancak aynı zamanda yine de hayatın anlamını daha iyi kavramak ya da mevcut anlam kaynaklarına yenilerini eklemek için bir anlam arayışı içinde olan insanlar bulanabilmektedir (Steger vd.,2006). Bu açıklamalardan yola çıkarak anlam arayışının hem olumsuz hem de olumlu yanlarının olabileceği söylenebilir. Anlam eksikliğinden kaynaklı olarak anlam arayışı içerisinde olan bireyler başlarına gelen olumsuz yaşam olayları ile baş etmek de zorlanabilir, ancak aynı zamanda yaşamlarında hâlihazırda bir anlam duygusuna sahip fakat yine de yaşamını zenginleştirmek isteyen bireyler yeni olanaklar keşfedebilmek için bir anlam arayışı içine girebilmektedir.

Otantiklik

Otantiklik (authenticity), kişinin gerçekte kim olduğunu bilmesi ve kendini doğru ve samimi bir şekilde yansıtmaması, diğer bir değişle gerçek benlik (true self) olarak ifade edilebilir (Henderson ve Gabora, 2013; İlhan ve zdemir, 2013). Otantiklik kavramı, felsefe, sanat ve birçok farklı disiplinde önemli bir yere sahiptir. Batı Felsefesi tarihine bakıldığında otantiklik kavramının kökeni Antik Yunan felsefesine kadar dayanmaktadır; otantiklik kendini bilme çabası, kişinin kendi özünü bilmesi, özüne ait olanla olmayanı ayırabilmesini ve bu bilgiyle kendini daha iyi hale getirebilmesi olarak görülmüştür (Yıldız, 2012). Sokrates, “sorgulanmamış bir hayat yaşamaya değmez” derken

kişinin kendini ve dünyayı bilmesi için kendini sorgulamanın önemine vurgu yapmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006). Doğu felsefesinde ise kişinin kendini bilmesi ve nasıl yaşaması gerektiği ile ilgili soruları cevaplama girişimleri Buddha, Lao-Tzu ve Konfüçyüs'ün gibi isimlerin yazılarında bulunabilmektedir (Rahilly,1993). Örneğin Lao- Tzu "Varoluşunun derinliğini yaşamaya çalış, oradan uzaklaştıkça daha az öğrenirsin." demektedir. (Geçtan, 1999, s.36). Doğu felsefesi insanın doğaya egemen olmaya çalışarak değil doğayla bütün olarak yaşamasının gerekliliğini öne sürmektedir, ancak bu şekilde kendine yabancılaşmadan yaşayabileceğini vurgulamaktadır (Geçtan, 1999).

Otantiklik kavramı varoluşçu felsefede de önemli bir yer tutmaktadır. Kierkegaard'a göre insanın kendi benliği ile temas halinde olması, benlik duygusu ile uyum içinde yaşaması otantik olmaktır (Kierkegaard, 1985 akt. Steiner ve Reisinger, 2006). Sartre (1946/2002), insanın kendi kendini yarattığını, özgür bir varlık olduğunu söylemektedir, kişi kendi özgürlüğünü gözetirken başkalarının özgürlüğünü de gözeterek yaşaması gerektiği vurgulanmaktadır. Kişinin kendi içine kapanarak ve başkalarından koparak değil, ancak kendi dışında bir amaca yönelerek kendini gerçekleştirebileceği ve otantik bir şekilde yaşayabileceği öne sürülmektedir.

Otantiklik, psikolojideki birçok yaklaşımda önemli bir yere sahiptir. Psikodinamik yaklaşımın önemli isimlerinden biri olan Winnicott (1996), gerçek benliği "varlığın sürekliliğini deneyimleyen, kendi yolunda ve kendi hızında ilerleyen psişik bir gerçeklik" olarak tanımlamaktadır. Winnicott'a göre gerçek ben, çocuğun gelişimi sırasında oluşan doğal bir durumdur, bebeğin yaşamının başlarında bakım verenin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda "sahte ben" adını verdiği bir olgu ortaya çıkmaktadır (Winnicott, 1996). Sahte benlik, gerçek benliği korumak için ortaya çıkmaktadır ve gerçek benlik çocukluktan yetişkinliğe geçişte bireyin içinde bir yerlerde gizli kalmaktadır, ancak doğru koşullar oluşursa gün yüzüne çıkmaktadır. Winnicott (1996) yalnızca gerçek benliğin yaratıcı olabileceğini ve kişiye gerçek hissettirebileceğini belirtmiştir. Psikanalitik kuramın başka bir temsilcisi olan Horney (1950/2017), insanı bir meşe palamuduna benzetmektedir, elverişli koşullar birey kendi potansiyelini gerçekleştirme gücüne sahiptir ve bu potansiyel her insanda farklıdır. Horney (1950/2017)'e göre

birey ancak başkalarının görüşlerine uymadan kendi iç sesini dinleyerek özgürce davranabildiğinde otantik olabilmektedir.

Otantiklik, varoluşçu psikoloji alanında önemli bir yer tutmaktadır (Dökmen,2010). Varoluşçu-hümanistik psikoloji yaklaşımının önemli isimlerinden biri olan Rollo May'e (1953/2021) göre hayatta tüm organizmaların yalnızca tek bir amacı vardır: Kendi potansiyellerini gerçekleştirebilmek. Diğer canlıların bununla ilgili belirli ve çizilmiş sınırları olsa da insanın kendisi tarafından seçilmiş ve onaylanmış bir şekilde, diğer bir deyişle benlik bilinciyle kendini var edebileceğini ifade etmektedir. May'e (1953/2021) göre tam olarak kullanılmayan potansiyeller insanı hastalandırmaktadır ve insan ancak potansiyelini gerçekleştirebildiğinde neşe duygusuna erişebilmektedir. Benzer şekilde Yalom (1980/2018) her insanın doğuştan bir kapasitesi ve potansiyeli olduğunu, hayatı olabildiğince dolu yaşayamayan ve kendi potansiyelini kullanmayan kişinin "varoluşsal suçluluk" (kendi varoluşuna karşı suçlu olmak) yaşadığını ifade etmektedir. Ancak bu varoluşsal suçluluk ve pişmanlık bir uyanma çağrısı olarak otantikliğe giden yolda rehberlik edebilmektedir (Yalom 1980/ 2018). Dökmen'in (2010) deyişiyle "yaşamı ve kendini ziyan etmeden" yaşamanın, otantikliğin kişiyi ruhsal hastalıklardan koruduğunu ve iyilik hali için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmalarda otantikliğin yaşam doyumu (Boyras vd.,2014), öznel iyi oluş (Ariza-Montes, 2017; Zheng vd.,2020) ile pozitif bir ilişkisi, ruminasyon (Boyras ve Kuhl, 2015), depresyon (Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012) ile negatif yönde bir ilişkisi bulunduğu görülmektedir.

Rogers (1961) otantikliği tam fonksiyonda bulunan kişilerin özelliği olarak görmektedir. Rogers'a (1961) göre iyi bir yaşam, bir varış noktası değil, bir süreçtir ve her insanın içinde yaşamında uygun bir doyum noktasına ya da hedefe erişmek için doğal bir istek olduğunu öne sürmüştür, bu hedefe ulaşan insanlara potansiyelini tam kullanan kişi ismini vermiştir. Potansiyelini tam kullanan kişi, yeni yaşantılara açık, başkalarının gereksinimlerine duyarsız olmayan, dikkate alan ancak kendi duygularına güvenen ve yaşamın her anını deneyimlemeye çabalayan insanlardır (Rogers, 1961).

Barrett-Lennard (1988), birey merkezli yaklaşımı temel alarak otantikliği içsel uyum, bütünlük ve denge olarak tanımlamaktadır ve üçlü boyutlu bir yapısı olduğunu öne sürmektedir. Bu yapılardan ilki bireyin öncelikli içsel deneyimleri (psikolojik durumu, duyguları ve inançları), ikincisi bu içsel deneyimlerin sembolleştirilmiş farkındalığını, üçüncüsü ise bu öncelikli deneyimlerin davranış olarak ortaya çıkması, diğer bir deyişle davranışların ve duyguların dışarıya yansıtılmasından oluşur. Wood vd. (2008) birey merkezli yaklaşımdan ve Barrett-Lennard'ın (1998) öne sürdüğü modelden yola çıkarak otantikliği üçlü bir yapıda ele almaktadırlar. İlk boyut olan kendine yabancılaşma kişinin kendini tanımadığını düşünmesi ya da gerçek benliği ile teması kopmuş gibi hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin gerçek deneyimi (gerçek benliği) ile bilinçli farkındalığı arasındaki uyumsuzluk ya da açıklık olarak ifade edilebilmektedir ve bu açıklık psikopatolojiye yol açmaktadır. İkinci boyut olan otantik yaşam, kişinin gerçek deneyimi (gerçek benlik) ile davranışları arasındaki uyumu ifade etmektedir. Bireyin duygularının, inançlarının ve bilişlerinin bilinçli olarak farkında olması ve farkındalıkla tutarlı olacak şekilde davranmayı içermektedir, kişinin kendine karşı dürüst olmasını ve değerlerine ve inanışlarına uygun olarak yaşaması olarak tanımlanabilir. Son olarak üçüncü boyut olan dışsal etkiyi kabullenme ise, diğer insanların etkisine ve başkalarının beklentilerine uymak zorunda olduğuna yönelik inancı olarak ifade edilmektedir. Başkalarının görüşlerini içselleştirmek, otantikliğin diğer boyutları olan kendine yabancılaşma ve otantik yaşam deneyimini etkilemektedir. Dış etkiyi daha çok kabul eden bireyler, kendilerine yabancılaşarak otantik olmayan bir şekilde yaşamaktadırlar (Wood vd, 2008).

Literatür incelendiğinde, birçok yaklaşımın otantikliğin anlamlı bir yaşamın ön koşullarından biri olduğunu öne sürdüğü görülmektedir (ör. May, 1953/2021, Yalom, 1980/2018). Deci ve Ryan'ın (2000) öz-belirleme kuramına göre, insanlar kendi değerleri ve inançları ile tutarlı, içsel motivasyona ve sağlıklı bir benlik bütünleşmesine sahip olduklarında, diğer bir deyişle otantik olduklarında anlamlı bir yaşam sürebilmektedirler. Bu görüşleri doğrulayacak şekilde, Lopez vd. 'nin (2015) yetişkin bireylerle yürüttüğü bir araştırmasına göre otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme (otantik olmama) ile anlamın varlığı negatif ilişkili

ve anlam arayışı pozitif ilişkisi olduğu ve otantikliğin yaşamda anlamın varlığının güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Lutz vd., (2022), yürüttükleri oldukça güncel bir çalışmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır, yaşamda anlam otantikliğin kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme boyutu ile negatif ilişkili iken, yaşamda anlam ve otantik yaşamla pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri ile yapılan güncel bir çalışmaya göre otantikliğin yaşamın anlamı ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu, amaç bilincinin aracılık rolü üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır (Ekşi vd.,2019). Yaşamda anlam ve otantikliğin, özellikle otantik yaşam ve yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren güncel başka araştırmalar da mevcuttur (Moisseron-Baudé vd.2022; Ekşi vd.,2022). Bu çalışmalar yaşamda anlamın doğasının anlaşılmasında otantiklik kavramının önemli bir değişken olabileceğini göstermektedir.

Psikolojik Kırılganlık

İnsan doğaya ve bazı hayvan türlerine oranla zayıf bir varlıktır, bu sebeple her insanda eksiklik duygusu bulunmaktadır (Geçtan, 1983/2021). İnsan olmanın doğal bir sonucu olan kırılganlık/ incinebilirlik (Kottow, 2004), bireylerin zorlayıcı ya da kişisel güvenliklerini tehdit ettiği olaylar ve durumlarla başa çıkma ve bunlardan kurtulma kapasitesinin azalması ile sonuçlanan olumsuz bir adaptasyon süreci olarak tanımlanabilmektedir (Clark vd., 2007). Kişiyi olumsuz bir duruma karşı yatkın hale getiren bir özellik olarak da tanımlanmaktadır (Goldstein ve Brooks, 2015). Scanlon ve Lee (2007), kırılganlığı üç boyutlu bir yapı olduğunu öne sürmüştür: Sosyal kırılganlık, fiziksel kırılganlık ve psikolojik kırılganlık.

Literatürde sosyal olarak kullanılmaya duyarlılık veya sosyal istismara yatkınlık kavramlarıyla aynı anlamda kullanılabilen sosyal kırılganlık, kolayca kandırılma ve diğer insanlara kolay inanma ve sosyal olarak suiistimal edilmeye yatkınlık durumu olarak açıklanmaktadır. Sosyal olarak kırılgan bireyler manipüle edilmeye ve aldatılmaya karşı daha açık bir konumdadır. Özellikle yaşlı bireyler, hasta bireyler (ör. demans hastalığı), yoksul bireyler sosyal olarak daha

kırılgan olma eğilimindedir (Sarıçam, 2015). Fiziksel kırılganlık ise bir insanın hastalıklara karşı daha duyarlı ve etkilenebilir olması olarak ifade edilmektedir (Scanlon ve Lee, 2007).

Psikolojik kırılganlık ise strese duyarlılığı artıran ve kişinin kendilik değeri ve başarılı hissetmesi için başkalarının onayına bağımlı olmasına yol açan bilişsel şemalar kümesi olarak tanımlanmaktadır. Kendini doğrulayabilmek için başkalarının onayına ve somut başarılarla duyulan bağımlılık kişinin öz-değeri duygusunu azaltmaktadır, kişiyi hedeflerine ulaşmaya çalışırken karşılaştığı zorluklara karşı savunmasız bir hale getirmektedir (Sinclair ve Wallston,1999). Ingram ve Luxon'a (2005) göre psikolojik kırılganlık nispeten kalıcı olan ancak yine de değiştirilebilen biyolojik ve psikolojik süreçlere dayanan bir karakter özelliğidir. Psikolojik kırılganlık bireyler, yaşamlarında başlarına gelen olaylarda daha fazla stres yaşamaktadır, negatif duygulara, negatif bilişsel şemalara ve psikolojik rahatsızlıklara yatkınlıkları artmaktadır (Sinclair ve Wallston,1999). Smith vd. (1988), psikolojik kırılganlığın, sosyal ve fiziksel olarak yaşamlarını etkileyebileceğini ve kırılganlığın üç boyutunun birbiriyle etkileşim halinde olabileceğini öne sürmüştür. Bu görüşle uyumlu olacak şekilde, kronik ağrısı olan ve hastanede tedavi gören bireylerle normal popülasyondan olan bireylerin psikolojik kırılganlık puanlarının karşılaştırıldığı bir araştırmanın bulgularına göre, kronik ağrısı olan bireylerdeki psikolojik kırılganlığın daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Selbie vd., 2004).

Literatürde bilişsel kırılganlık (cognitive vulnerability) olarak da isimlendirilen (Riskind vd. 2010) psikolojik kırılganlığın anksiyete bozuklukları (Riskind vd., 2013) ve depresyon (Haefel ve Hames,2013; Sinclair ve Wallston,2010) ile pozitif yönlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Ayrıca psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra psikolojik kırılganlık, reddedilme duyarlılığı, işlevsel olmayan baş etme becerileri, öz-eleştiri, mükemmeliyetçilik ve rüminatif düşünce, kavramları ile yakın ilişkili görülmektedir (Shahar, 2001; Shahar ve Henrich, 2013). Ayrıca psikolojik kırılganlık, zorlu yaşam olayları ile karşı karşıya kalındığında daha hızlı etkilenmeye yol açarak psikolojik sağlamlığı azaltabilmektedir (Levine, 2004).

Literatür incelendiğinde yaşamda anlam ve psikolojik kırılganlık kavramının birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak psikolojik kırılganlıkla ilişkili görülen kavramların

yaşamda anlama olan ilişkisinin incelendiği araştırmalar olduğu görülmüştür. Örneğin bir araştırmaya göre rüminatif düşünce ve yaşamda anlamın alt boyutu olan anlam arayışının pozitif yönde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Kurtarankartal, 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşamda anlamın varlığı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (Eker vd., 2020). Yaşlı yetişkin bireylerle yapılan başka bir araştırmaya göre yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgulanmıştır (Mohseni vd., 2019). Literatürde kırılma olmama (invulnerability) ve strese dayanıklılık olarak tanımlanabilen psikolojik dayanıklılık (O'Grady ve Metz, 1987) bazı çalışmalara göre birbiriyle negatif ilişkili veya zıt kavramlar olarak görülebilmektedir (Goldstein ve Brooks, 2005). Ayrıca yapılan bir araştırmada psikolojik sağlamlık, öznel iyi oluşla pozitif olarak bağlantılı iken psikolojik kırılmanın öznel iyi oluş ile negatif bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır (Satici, 2016). Öznel iyi oluşun, yaşamda anlamın varlığı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu gösteren çalışmaların varlığı (ör. García-Alandete, 2015; Schueller ve Seligman, 2010) ve psikolojik kırılmanın öznel iyi oluşla negatif yönde bir ilişkisi olduğunu gösteren araştırmalar (ör. Satici, 2016; Yelpeze vd., 2022) dikkate alındığında yaşamda anlam ve psikolojik kırılma arasında anlamlı bir ilişki olabileceğini düşünülmektedir. Hauskeller'e (2019) göre birey ne kadar güvenli bir çevrede olduğunu algılasa bile, derinlerde ne kadar kırılma olabileceğinin farkındadır. Bütün insanların son derece saldırıya açık olduğunu, zarar görebileceğini, incinebileceğini, yaralanabileceğini ve her an ölebileceğini bilmek bireyin psikolojik olarak da kırılma bir hale gelmesine sebep olmaktadır. Çalışan yetişkin bireylerle yapılan bir araştırmada, COVID-19 pandemisinin her yerde mevcut olan ölümün bir işareti olarak bireylerdeki ölüm farkındalığını tetiklediği ve kırılma hallerini artırdığını bulgulanmıştır (Hu vd., 2020). Yalom (2008), ölümlülük bilinci bir uyanma deneyimi olabileceğini ve daha anlamlı bir hayat için bireylerde bir farkındalığa sebep olabileceğini öne sürmektedir. COVID-19 pandemisinin bireyleri fiziksel ve psikolojik kırılma halleriyle yüzleştiren bir yandan da yaşamda anlamın varlığını ve anlam arayışını etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu nedenlerle psikolojik kırılmanın yaşamda anlamın doğasını daha iyi anlayabilmek için önemli bir değişken olabileceği öne sürülmektedir.

Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, kişinin çevresindeki bireylerden aldığı her türlü psikolojik ve sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek kavramı, literatürde “sosyal kaynaklar”, “sosyal ağlar”, “koruyucu sosyal güçler” olarak kullanılabilir. Sosyal destek, sosyal ilişkilerin yararlılığın bir değerlendirmesi olarak da değerlendirilmesini ifade etmektedir (Bruhn ve Philips, 1984). Kişinin ailesi, eşi, arkadaşları ve bunların dışında özel bir insan sosyal destek kaynaklarını oluşturabilmektedir (Zimet vd., 1998).

Bireylerin gelişimi ve ruh sağlığı için önemli bir kavram olan sosyal destek, alınan sosyal destek (received social support) ve algılanan sosyal destek (perceived social support) olarak ikiye ayrılmaktadır. Sosyal destek kavramının nesnel yönünü vurgulayan alınan sosyal destek, verilen desteğin miktarına odaklanırken, öznel yönünü vurgulayan algılanan sosyal destek ise kişinin sosyal bağlantılarının varlığını ve yeterliliğini algılama seviyesi olarak ifade edilmektedir (Barrera, 1986). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında, alınan sosyal destek ile algılanan sosyal destek arasında yalnızca ortalama bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle bireylerin her zaman aldıkları sosyal desteği gerçekte olduğu gibi algılamadığı söylenebilir (Haber vd., 2007). Bir araştırmanın bulgularına göre ise alınan sosyal desteğin, yalnızca birey anlaşıldığını hissettiğinde ve ihtiyaçlarına cevap verildiğini algıladığında daha etkili olabilmektedir (Maisel ve Gable, 2009). Eker vd. (2001), sosyal destek alanında yapılan çalışmaların sosyal ilişkilerinin yeterliliği konusunda kendi izlenimlerine dayanan algılanan sosyal destek kavramına yöneldiğini ifade etmektedir.

Cohen ve Wills (1985), sosyal destek türlerini dört grupta incelemektedir: Saygı desteği, bilgi desteği, sosyal yakınlık desteği ve araçsal destek. Saygı desteği, kişinin saygı gördüğünü, kendi değerlerinin, deneyimlerinin ve kişiliğinin yargılamadan kabul edilmesini ifade etmektedir, duygusal destek ya da yakın destek olarak da bilinmektedir. Cohen ve Wills (1985), benlik saygısının ancak diğer insanlardan saygı ve kabul görerek gelişebileceğini öne sürmektedir. Bilgi desteği ise, kişinin sorunlarını anlama ve bunlarla başa çıkma konusunda aldığı desteği ifade etmektedir, bilişsel rehberlik ya da değerlendirme desteği olarak da isimlendirilmektedir. Sosyal

yakınlık desteği, boş zaman ve eğlence aktivitelerinde başkalarıyla geçirilen vakti ifade etmektedir ve başkaları ile ilişki ve temas ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olmaktadır. Son olarak araçsal destek ise sosyal desteğin maddi yönünü oluşturur. Mali yardım ve ihtiyaç duyulan hizmetlerin karşılanması olarak açıklanabilir (Cohen ve Wills, 1985).

Richman vd.,(1993) sosyal desteği, *dinleme desteği* (yargılanmadan dinlendiği algısı), *duygusal destek* (değer gördüğüne yönelik algısı), *duygusal meydan okuma* (bireyin duygularını, düşüncelerini ve tutumlarını değerlendirebilmesine teşvik edildiğini hissetmesi), *gerçekliği doğrulama desteği* (kişinin bakış açısını doğrulamaya ve desteklemeye yardımcı olunması), *işî takdir desteği* (kişinin çabalarının ve yaptığı işin takdir edildiği algısı), *işî meydan okuma desteği* (kişinin yaptığı işlerdeki yaratıcılığını ve motivasyonunu artırmak için verilen destek), *maddî yardım desteği* (finansal yardım ya da hediyelerle desteklenme algısı), *kişisel yardım desteği* (bir başkasından bir işî yaparken aldığı yardım algısı) olarak sekiz boyutta incelemektedir (Richman vd.,1993).

Literatür incelendiğinde algılanan sosyal destek kavramının mutluluk (Tan vd., 2017), yaşam doyumu (Gan, 2020), öznel iyi oluşla (Gülaçtı, 2010) pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Doğan (2008) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada aile desteğinin somatizasyon, öfke/ saldırganlık, depresyon ve anksiyeteyi negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Sosyal destek, yüksek seviyelerde strese neden olabilen yaşam koşullarında kişinin uyum sağlayabilmesine ve baş edebilmesine yardımcı olabilmektedir (Cohen ve Wills,1985). Yapılan birçok araştırma sosyal desteğin strese karşı koruyucu bir işlevi olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin Wilcox (1981), yürüttüğü çalışmada sosyal desteğin psikolojik strese karşı bir tampon görevi görebildiği sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada aileden gelen algılanan sosyal desteğin algılanan stres düzeyiyle negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır (Hamdan-Mansour ve Dawani, 2008; Uyan,2014). Daha güncel bir çalışmanın sonuçlarına göre algılanan sosyal desteğin COVID-19 hakkında duyulan endişelere karşı bir tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşmıştır. Sosyal olarak kendini izole eden bireylerin, sosyal desteği yüksek olan bireylere göre COVID-19 hakkında daha fazla endişeli olduğu ve

psikolojik sağlığının daha çok etkilendiği düşünülmektedir (Szkody vd., 2021). Üniversite ğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada COVID-19 döneminde sosyal izalosyonda olan öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin stres belirtileri gösterme düzeyi ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Polat ve Dur, 2022). Bu alışmalar COVID-19 döneminde algılanan sosyal desteğin endişe ve strese karşı koruyucu bir etkisi olabileceğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, yapılan boylamsal bir çalışmada aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan gelen sosyal desteğin yaşamda anlam duygusu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır (Krause, 2007). Grouden (2014) yetişkin bireylerle yürüttüğü bir çalışmasında ailenin ve diğer kişiler arası ilişkilerin önemli bir anlam kaynağı olduğunu ifade etmektedir.

Bu araştırmaların bulgularından ve Frankl' nin (1969/2021) bir insanı tüm gerçeğiyle severek ve onun tarafından sevilerek, insanlarla etkileşim kurularak yaşamda anlam bulanabileceği görüşlerinden hareketle sosyal desteğin yaşamda anlam kavramını anlayabilmek için önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, yaşamda anlam kavramına ilişkin literatürde yer alan ve mevcut araştırmayla ilişkili olduğu görülen çalışmaların özetlenmesi amaçlanmıştır. Öncelikle yaşamda anlam değişkeni ve demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemleri ve algılanan sosyoekonomik düzey), yaşamda anlam ve ruh sağlığı ilişkisini inceleyen çalışmalara değinilmiştir. Literatürde yaşamda anlam, otantiklik, psikolojik kırılganlık ve algılanan sosyal desteğin birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yaşamda anlam ve psikolojik kırılganlığın incelendiği bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Yaşamda anlamın diğer bağımsız değişkenlerle birlikte incelendiği araştırmalar örneklem benzerliği ve güncellik dikkate alınarak sunulmuştur. alışmalar sınıflandırılırken yurt içi ve yurt dışı olarak ayrılmamış, çalışmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlam ilişkisi bağlamında değerlendirerek bölüme dâhil edilmiştir.

Yaşamda Anlam ile ilgili Araştırmalar

Bu bölümde yaşamda anlam ve demografik değişkenlerle (cinsiyet, medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey) ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir.

Cinsiyet ve yaşamda anlam ilgili araştırmalar. Steger vd. (2006) 400 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir çalışmada kadın ve erkekler arasında anlamın varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmaya göre yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Baş ve Hamarta, 2014). Aynı şekilde Yüksel (2013) 19-27 yaş aralığındaki 465 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmasında cinsiyete göre anlamın varlığı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Demirtaş (2010) Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile yürüttüğü tez çalışmasında cinsiyete göre anlam varlığı ve anlam arayışı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. Şensoy (2018) Ankara'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında anlamın varlığı ve anlam arayışı puanlarının cinsiyete göre fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yüksel (2013) 19-27 yaş aralığındaki üniversite öğrencisi ile yürüttükleri çalışmasında cinsiyete göre anlamın varlığı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Pandemi döneminde Kul vd. (2020) Türkiye'de yaşayan 18-64 yaş aralığındaki 598 yetişkin bireyle yürüttüğü bir çalışmada benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Bu bulgunun aksine Reker (2005), 16-93 yaş arası 2065 yetişkin ile yürüttüğü bir çalışmasında genç yetişkin ve orta yetişkinlik dönemindeki kadınların bu dönemdeki erkeklere göre daha yüksek anlam duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Demirbaş Çelik (2016) KKTC ve Türkiye'deki 263 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü bir çalışmada anlamın varlığı puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu, ancak anlam arayışı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını bulmuştur. COVID-19 pandemisinde Hollanda'daki ikiz bireylerle yürütülen güncel bir çalışmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde yaşamda anlama sahip olduğu bulgulanmıştır (de Vries vd., 2022). Araştırmaların sonuçlarından anlaşılacağı üzere literatürde cinsiyet ve yaşamda anlam konusunda bir görüş birliği olmadığı söylenebilir.

Medeni durum ve yaşamda anlam ile ilgili araştırmalar. şirin ve Dursun (2021), 18-41 yaş üstü 411 evli ve bekâr bireyde anlam varlığı ve anlam düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemiştir. Medeni duruma göre anlam varlığının farklılaşmadığını ancak anlam arayışının bekâr bireylerde daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farkın sebebinin evliliğin yetişkin bireylerde yaşam amaçlarından biri olduğu ve evli bireylerin bu amacı gerçekteştirdiği için anlam arayışı puanlarının daha düşük olması ile bağdaştırmıştır.

Yüksel vd. (2017) İstanbul'da yaşayan 25-55 yaş aralığındaki 185 yetişkin bireyden oluşan çalışma grubu ile yürüttükleri araştırma sonucunda anlam varlığının evli bireylerde bekar bireylere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ancak anlam arayışı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olmadığını bulmuşlardır. Taş (2011), 20-60 yaş aralığındaki 363 öğretmenle yürüttüğu çalışmasında anlam varlığında medeni duruma göre anlamlı bir fark olmadığını ama anlam arayışının bekar öğretmenlerde evli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Damásio ve Koller (2014) Brezilya'da 18-91 yaş aralığındaki 3020 yetişkin bireyle yaptıkları bir çalışmada bekar bireylerin evli bireylere göre daha düşük anlam varlığına ve daha yüksek anlam arayışı düzeylerine sahip olduğunu bulgulamıştır.

Schnell (2009), 18-45 yaş aralığındaki 135 psikoloji öğrencisi ile yürüttüğu bir çalışmada evli bireylerin bekar ve partneri ile yaşayan bireylere göre daha yüksek yaşamda anlam düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Araştırmacı bu farkın sebebinin evli bireylerin yeni bir ev düzeni oluşturmak, çocuk yetiştirmek ve çocuklar için sorumluluk almak gibi yeni deneyimler aracılığı ile aidiyet duygusu oluşturması ve yeni amaçlar edinebilmesi olabileceğini dile getirmektedir. Ayrıca yakın bir ilişki içinde olmanın anlamsızlığa karşı koruyucu bir rol üstlenebileceğini vurgulamaktadır. Sunulan araştırmalardan yola çıkarak anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde medeni duruma göre anlamlı bir fark olup olmadığı konusunda ortak bir görüş olmadığı, araştırmacıların farklı sonuçlara ulaştığı söylenebilir.

Gelişim dönemleri ve yaşamda anlam ile ilgili araştırmalar. Steger vd.(2009)'da 8756 bireyle yürüttükleri bir çalışmada beliren yetişkinlik (18-24), genç yetişkinlik (25-44), orta yetişkinlik (45-64) ve ileri yetişkinlik (65 yaş ve üzeri) döneminde bireylerin yaşamda anlam

düzelelerini karşılaştırmıştır. Anlam varlığı düzeyinin beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin genç yetişkinlik dönemine göre daha yüksek düzeyde, ileri yetişkinlik dönemine göre daha düşük düzeyde anlam varlığı puanlarına sahip olduğunu bulmuştur. Beliren yetişkinlik ile orta yetişkinlik dönemi arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca araştırmaya göre orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamda anlam puanları genç yetişkin bireylere göre daha yüksektir. Anlam arayışı düzeylerinde beliren yetişkinlik ile genç yetişkinlik döneminde bireyler arasında bir farklılık bulunamamıştır. Ancak beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerdeki anlam arayışı puanları orta yetişkinlik dönemindeki bireylere göre daha yüksektir. Özetle araştırmaya göre anlam varlığı puanları beliren yetişkinlikte genç yetişkinlik döneminden yüksek olduğunu, ancak genç yetişkinlik döneminden orta yetişkinlik dönemine doğru tekrar yükselmeye başladığı ifade edilebilir. Anlam arayışı puanları ise beliren yetişkinlik dönemi ve genç yetişkinlikte sabit kalırken, orta yetişkinlik dönemiyle birlikte azalmaya başlamaktadır.

Schnell'in (2009) yaşları 18-45 yaş arasında değişen üniversite öğrencileri ile yürüttüğü başka bir çalışmada yaşamda anlamın varlığının yaşla birlikte arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Battersby ve Phillips (2016) da yürüttükleri bir çalışmaya göre yaşlı yetişkin bireylerin genç yetişkin bireylere göre daha yüksek anlam varlığına ve daha düşük anlam arayışına sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada vurgulanan önemli noktalardan biri ise özellikle yaşlı yetişkinler için anlam varlığının mental sağlık ve iyilik hallerini yükselten bir etken olmasıdır. Baikeli vd. (2021) 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyle Çin'de yürüttükleri güncel bir çalışmada orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılara göre daha yüksek anlam varlığı ve daha düşük anlam arayışı düzeylerine sahip olduğunu bulgulamıştır.

Bu araştırmalardan farklı olarak Taş (2011), 20-65 yaş aralığındaki öğretmenlerle yürüttüğü bir çalışmada anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarının yaşa göre anlamlı bir fark göstermediğini bulgulamıştır. Benzer olarak Baytan (2019) özel sektörde çalışan yöneticilerle ve emekli yönetici 20-61 yaş ve üzeri yaş aralığındaki 390 yetişkin bireyle yürüttüğü çalışmasında anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Yüksel vd. (2017) İstanbul'da yaşayan 25-55 yaş aralığındaki 185 yetişkinle yürüttüğü

çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Özetle anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde yaşa göre anlamlı bir fark olup olmadığı konusunda literatürde ortak bir görüş bulunmadığı ifade edilebilir.

Algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşamda anlama ilişkin araştırmalar. Altıparmak (2019), 450 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmasında yaşamda anlam varlığının ve anlam arayışının katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yıkılmaz ve Demir GÜDÜL (2015), eğitim fakültesine devam eden 509 lisans öğrencisi ile yürüttükleri çalışmalarında yaşamda anlam varlığı puanlarının kendini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayan katılımcıların orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre anlamlı şekilde düşük olduğunu bulmuştur.

Pinquart (2002) yaptığı bir analiz çalışmasında sosyoekonomik durumun yaşamda anlam kavramının alt bileşenlerinden biri olan yaşam amacı ile ilişkisini incelemiştir. Sosyoekonomik durumu belirleyen gelir düzeyi ile yaşam amacı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pinquart'a göre sosyoekonomik durumu iyi olan kişiler genellikle daha yüksek mesleki statüye ve daha yüksek gelir düzeyine sahiptir ve bu durum kişilerin yaşamını başarılı ve anlamlı olarak algılamasına katkı da bulunabilmektedir. Daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireyler anlamlı yaşam hedefleri bulmakta ya da bu çabalarının karşılığını etkili bir şekilde almakta daha kısıtlı imkânlarla sahip olabilmektedirler.

von Soest vd. (2022), 2014-2021 yılları arasında Norveç'te 13-18 yaş aralığındaki 227.258 ergenlik dönemindeki katılımcıyla yürüttükleri boylamsal bir araştırmada pandemi döneminin katılımcılarda depresif semptomları arttırdığı, hayata karşı pozitif bakış açısını ise azalttığını bulgulamıştır. Ayrıca kız ergenlerin, daha genç ergenlerin ve daha düşük sosyoekonomik duruma sahip ergenlerin pandemi sırasındaki olumsuz koşullardan daha çok etkilendiği sonucuna ulaşmıştır.

Tatlısu vd. (2020) Bayburt ilinde yaşayan üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada, anlam arayışının ailenin aylık gelirine göre farklılaştığını bulgulamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre 2.324 TL ve altı gelir düzeyine sahip olan bireylerin 6.975 TL ve üzeri bireylerden

daha yüksek anlam arayışına sahip olduğu 2.325 TL – 6.974 TL gelir düzeyine sahip olan bireylerin 2.324 TL ve altı gelir düzeyine sahip bireylerden daha düşük anlam arayışı puanlarına sahip olduğu görülmüştür. Sunulan araştırmalar göz önüne alındığında algılanan sosyoekonomik düzeyin anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde anlamlı bir farka neden olduğu, çoğu araştırmancının gelir düzeyi düşük bireylerin daha düşük yaşamda anlama sahip olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir. Algılanan sosyoekonomik düzeyin yetişkin bireylerin yaşamda anlamlarını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Yaşamda anlam ve ruh sağlığına ilişkin araştırmalar. Literatür incelendiğinde yaşamda anlamın varlığı ile algılanan stres düzeyi (Dunn ve O'Brien, 2009; Li vd., 2019), aynı şekilde travma sonrası stres bozukluğu (Owens vd. 2009), sağlık anksiyetesi (Yek vd., 2017), depresyon (Abu-Raiya vd., 2021; Steger vd, 2009; Szcześniak vd., 2022) ve intihar (Sarıkaya ve Öztürk, 2018) ile negatif ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnızlık ile yaşamda anlamın varlığı arasında güçlü bir negatif ilişki olduğu bulunmuştur (Borawski vd., 2022), bireyler kendilerini yalnız ve sosyal olarak reddedildiklerini hissettiklerinde daha az anlamlı hissetmeye eğilimli olmaktadır (Stillman vd., 2009). Araştırma sonuçlarından hareketle anlamsızlığın psikolojik sorunlara zemin hazırlayabileceği ve bu sorunların büyümesine sebep olabileceği ifade edilebilir. Aynı şekilde yaşamda anlam varlığının ruh sağlığına olumlu etkileri olduğunu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Yaşamda anlamın varlığı, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma (Beaumont, 2009), yaşam doyumu (Park vd, 2010; Steger ve Kashdan, 2007), merak duygusu (Kashdan ve Steger, 2007) ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu bulgulanmıştır. Kanserden kurtulan hastalarla yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın varlığının travma sonrası büyüme ile pozitif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Mostarac ve Brajković, 2022). Ayrıca diğer çalışmalar incelendiğinde yaşamda anlamın varlığı öznel iyi oluş (Doğan vd. 2012), umut (Vidwans ve Raghvendra, 2016), özgecilik (Soosai-Nathan, 2015) ile olumlu yönde bir ilişkisi olduğu görülmektedir. İran'da yaşayan Afgan mültecilerle yürütülen bir çalışmada, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışının umut ile pozitif

yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu, depresyon ve anksiyetenin yaşamda anlam ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulgulanmıştır (Jahanara, 2017).

Bir çalışmaya göre, yaşamlarında anlam olduğunu hisseden bireylerin kendilerini daha sağlıklı olarak algıladıkları sonucuna ulaşılmıştır (Steger vd., 2009). Oldukça güncel bir çalışmada sekiz yıl boyunca 13.000 yetişkin birey üzerinde yaşamda anlamın bileşenlerinden biri olan yaşam amacı ve ölüm riski arasındaki ilişki incelenmiş, yaşamda bir amacı olan bireylerin düşük olan bireylere göre cinsiyet ve ırk/ etnik köken fark etmeksizin %21.3 daha düşük ölüm riskine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Shiba vd., 2022). Yaşamda anlam yalnızca psikolojik sağlık için değil, aynı zamanda fiziksel sağlık için de oldukça önemli görünmektedir.

Cohen ve Cairns (2012), yaşamda anlam arayışı ile ilgili yürüttükleri bir çalışmalarında, anlam arayışı düzeyleri ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ancak bireyler anlam ararken yaşamda anlam düzeyleri ve kendini gerçekleştirme düzeylerinin mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu düzenleyici bir etkisi olduğu bulgulanmıştır. Bu sonuçlardan hareketle anlam arayışı düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarında anlamın varlığı ve kendini gerçekleştirme yoluyla anlam arama sürecinin olumsuz etkilerinden korunabildikleri ifade edilebilir. Araştırmaların bulguları özetlenecek olursa, yaşamda anlamın varlığı ruh sağlığı için koruyucu bir faktörken, yaşamda anlamın düşüklüğü ruhsal rahatsızlıklarla ve olumsuz duygulanımla ilişkilendirilmektedir.

COVID-19 ve yaşamda anlam ile ilgili araştırmalar. Çin'deki yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre COVID-19 döneminde zenginlik, sosyal statü, din gibi anlam kaynaklarına olan ilginin azaldığı, bireylerin basit bir yaşam sürmek yerine sosyal sorumluluklara ve kişisel özerkliğe daha çok önem vermeye başladığı sonucuna ulaşılmıştır (Chen vd., 2020). Bu sonuçtan yola çıkarak çalışmayı yürüten araştırmacılar, COVID-19'un yarattığı olumsuz sonuçların insanların COVID-19 öncesi anlam kaynakları arasında bir çatışma yarattığını, insanların yeni anlam kaynakları bulmak, yaşamda anlam duygusunu geliştirmek ve yeniden yapılandırmak için çabalamaya teşvik ettiğini öne sürmektedir (Chen vd., 2020).

Başka bir çalışmanın sonuçlarına göre yaşamda anlamının COVID-19 ile ilgili daha düşük stres ve endişeyi öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır ve COVID-19 pandemisi gibi olumsuz olaylara karşı etkili bir koruma oluşturabileceği öne sürülmüştür (Humprey ve Vari, 2021). Benzer şekilde yürütülen başka bir çalışmada yaşamda anlamın ve psikolojik sağlamlığın bireylerin algıladığı COVID-19'dan etkilenme düzeyleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yu vd.,2022). COVID-19'un akademisyenler üzerindeki psikolojik yansımalarını ve sosyal yaşama etkisini inceleyen bir araştırmanın sonuçlarına göre, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden zorluk yaşadıklarını, ancak bu zorluklara rağmen büyüme ve gelişim fırsatı yakaladıklarını ve yaşamın anlamını yeniden değerlendirip gözden geçirdiklerini bildirmişlerdir (Türkkan vd., 2022). Koçak (2022), pandemi döneminde 18-30 yaş aralığındaki bireylerle yürüttüğü bir çalışmada dindarlığın yaşamda anlam ile pozitif bir ilişkisi olduğu, depresyon ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sunulan araştırma sonuçları göz önüne alındığında pandemi sürecinde yaşamda anlamın incelenmesinin anlamlı olacağı düşünülmektedir.

Yaşamda anlam ve otantiklik ilgili araştırmalar. Demir (2017), özgünlük/otantiklik, mutluluk ve yaşamda anlam arasındaki ilişkileri incelediği bir çalışma yürütmüştür. Çalışma grubu 480 (% 51.2 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan analizler sonucunda çalışmanın bulgularına göre var olan anlam ile anlam arayışı arasında (-.10) negatif yönde, var olan anlam ve özgünlük arasında (.35) ve var olan anlamla mutluluk arasında (.52) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anlam arayışı ile özgünlük arasında (.14) pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada özgünlüğün yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı için bir kaynak sağlayabileceği vurgulanmıştır.

Ekşi vd. (2019) otantiklik düzeyi ve yaşamda anlam düzeyleri arasındaki ilişkileri ve otantiklik ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkide anlam bilincinin aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 400 (%75,7 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Otantiklik alt boyutlarında kendine yabancılaşma alt boyutu yaşamda anlam varlığı ile (-.52) negatif yönde, anlam arayışı ile (.19) pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Dış etkileri kabullenme ile yaşamda anlamın varlığı negatif yönde anlamlı (-.28), anlam arayışı ile (-.14) ilişki göstermiştir. Otantik

yaşam anlamının varlığı ile (.35) pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Otantik yaşam alt boyutu ile anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca otantikliğin anlam varlığını etkilediği ve bu ilişkide anlam bilincinin aracılık rolü olduğunu bulgulanmıştır.

Lutz vd. (2021) yürüttükleri bir çalışmada otantiklik, yaşamda anlam, yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya 203 (%79.3 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda otantikliğin alt boyutu olan otantik yaşam yaşamda anlamı pozitif olarak yordadığı bulunmuştur. Kendine yabancılaşma alt boyutunun yaşamda anlamı negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Ekşi vd. (2022) irade ve otantikliğin üzerinde anlamın düzenleyici rolünün incelenmesi için bir araştırma yürütmüşlerdir. Çalışmaya 289 yetişkin birey (%55.3 kadın) katılım göstermiştir. Katılımcılar yaşamda anlamı, iradeyi ve otantikliği ölçmek için hazırlanmış ölçekleri doldurmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, saf otantiklik (otantikliğin alt boyutları otantik yaşam puanlarından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme ile elde edilen puan) ile kişisel anlam (.47), yaşamda anlam ve irade arasında (.59) ve otantiklik ve irade arasında (.58) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yapılan analizler sonucunda kişisel anlamın saf otantiklik ve irade arasında kısmi düzenleyici bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Araştırmacılar yaşamda anlamını arayan bireylerin yaşamdaki karar verme süreçlerinde kendi iç kaynaklarını kullanmaları ve kendi benliklerine değer vermenin önemini vurgulamaktadırlar.

Yaşamda anlam ve algılanan sosyal destek ile ilgili araştırmalar. Krause (2007), yaşamda anlam ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek için boylamsal bir araştırma yürütmüştür. Katılımcılar 1992-1999 yılları arasında ortalama yaşı 73.3 (ranj= 65-98) olan 959 yaşlı yetişkin bireyden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre duygusal desteğin anlam hissiyle pozitif yönde, aile üyelerinden alınan maddi desteğin ise yaşamda anlam ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hicks ve King (2009), yaşamda anlam, sosyal ilişki ve pozitif etki ile ilgili bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya yaş ortalaması 20 olan (ranj=18-27) yaş aralığındaki 150 üniversite öğrencisi katılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ilk çalışmalarında sosyal ilişkinin bağımsız

olarak güçlü bir şekilde yaşamdaki anlamı yordadığı sonucuna ulaşılmış, ikinci çalışmalarında ruh halinin deney ortamında manipüle edilmesinden sonra bile sosyal bağların yaşamda anlam ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan son çalışmada ise bireylerin yarısına (anne, aile, arkadaş) sosyal ilişkilerle ilgili kelimeler verilmiş, diğer yarısına ise nötr (renkler) kelimeler verilmiştir. Sosyal bağları hatırlatan kelimeler verilen katılımcıların daha yüksek düzeyde yaşamda anlam puanları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Wissing vd. (2014) yürüttükleri çalışmalarında yaş aralığı 18-30 olan Afrikalı öğrencilerde (n=73) yaşamlarında en anlamlı buldukları kaynakların ve bu anlam kaynaklarının bireyler için neden önemli olduğunu araştırmışlardır. Nitel bir çalışma olan bu araştırmada en önemli anlam kaynağının ilişkiler olduğunu, bu ilişkiler içinde aileden alınan desteğin en önemlilerinden biri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ailenin ilişkilerin ve anlamın gelişmesi için bir temel olarak düşünebileceğini, aileden alınan istikrarlı bir desteğin aidiyet ihtiyaçlarını karşılayabileceği, değerleri ve sosyal normları öğrenebileceği ve gelişip büyümesine katkı sağlayabileceğini vurgulamaktadırlar.

Eker vd. (2020), yaşamda anlam, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri incelemek için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları 20.40 (ranj=17-31) olan 436 (%67.4 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonucunda yaşamda anlam ile aileden algılanan sosyal destek (.26), özel birinden algılanan sosyal destek (.12) ve arkadaştan algılanan sosyal destek (.17) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Krause ve Rainville (2020), yaşamda anlam ve sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışma yürütmüştür. Katılımcılar yaş ortalaması 47.68 (ranj= 18-93) olan 2245 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, yaşamda anlamın yaşla birlikte doğrusal bir şekilde artmadığı sonucuna ulaşılmıştır 18-65 yaş arası yetişkin bireylerde yaşamda anlam düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, ancak 65 yaş üstü bireylerde yaşla birlikte yaşamda anlamın yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyal desteğin yaşın ile yaşamda anlam arasındaki doğrusal olmayan ilişkide aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmacılar bir anlam duygusu elde etmenin özellikle ileri yaşlarda önemli olduğunu ve bu anlam oluşturma sũrecini, insanların yaşamlarının ileri yıllarda kurdukları sosyal ilişkilere verilen önemin bu sũreci kolaylaştırdığını vurgulamaktadır. ˆzetlenen çalışmalar göz nũne alındığında yaşamda anlam kavramı ile sosyal destek kavramı birbiriyle ilişkili grũlmektedir.

Araştırmaların sonuçlarından hareketle psikoloji literatũrũnde yaşamda anlam kavramının olduğca önemli bir yere sahip olduğu, ruhsal sağlık ve iyi oluşla ilişkilendirildiği söylenebilir. Yaşamda anlam yokluğu ise psikolojik problemlerle bağlantılı olduğu grũlmektedir. Yaşamda anlamın araştırmanın bağımsız değişkenleri olan otantiklik ve algılanan sosyal destek ile de ilişkili olduğu gzũkmektedir. Ancak psikolojik kırılganlıkla yaşamda anlam kavramını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. COVID-19 pandemisinde yaşamda anlam ile ilgili yapılan araştırmalar bireyin yaşamını anlamlı bulmasının COVID-19 ile ilgili stresi ve anksiyeteyi azaltabileceği, depresyona ve umutsuzluğa karşı koruyucu bir işlevi olabileceğini öne sũrmektedirler. Ayrıca pandemi dönemindeki araştırmalar bireylerin bu sũrete yaşamlarındaki anlamı yeniden değerlendirdiklerini ve yeni anlamlar bulmak için çabaladıklarını vurgulamaktadırlar. Pandemi döneminde yũrũtũlen bu çalışmanın Tũrkiye’de yaşayan 18-64 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin yaşamlarındaki anlamın varlığı ve anlam arayışı dũzeyleri ile ilgili yeni bilgiler edinebilmek ve yaşamda anlam ile ilişkili olan değerkenleri daha iyi kavrayabilmek için literatũre katkıda bulunabilir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu araştırmada COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre yaşamda anlam düzeyi arasında anlamlı fark olup olmadığı ve yetişkinlerin psikolojik kırılganlık, otantiklik, algılanan sosyal destek ve COVID-19 yaşam kalitesine etki düzeylerinin yaşamda anlamı yordayıp yordamadığını incelenmektedir. Bu sebeple iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki birlikte değişimin varlığını, eğer birlikte bir değişim mevcutsa bu değişimin derecesini saptamayı hedefleyen betimsel ve ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir araştırmadır (Karasar, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'deki herhangi bir ilde yaşayan 18-64 yaş aralığındaki yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Tahmini örneklem sayısı G*Power 3.1.9 programı ile hesaplanmıştır. Cohen (1988), istatistiksel güç seviyesinin en az %80 olması gerektiğini belirtmiştir ve Cohen'in tavsiye ettiği istatistiksel testin türüne göre farklılaşan etki büyüklüklerinden orta etki büyüklüğü ve testin gücü %80 olarak seçilmiştir. Verilerin analizinde kullanılacak her bir istatistiksel test için tahmini örneklem sayısı hesaplanmıştır. %5 hata payı (α), %95 güven aralığı ($1-\alpha$), %80 test gücü ($1-\beta$) ve $d=0.5$ etki büyüklüğü bağımsız örnekler t testi (independent samples t test) analizine göre örneklem sayısı 128, %5 hata payı (α), %95 güven aralığı ($1-\alpha$), %80 test gücü ($1-\beta$) ve $f=0.25$ etki büyüklüğü tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizine göre örneklem sayısı 159, %5 hata payı (α), %95 güven aralığı ($1-\alpha$), %80 test gücü ($1-\beta$) ve $f^2=0.15$ etki büyüklüğü çoklu doğrusal regresyon analizine göre örneklem sayısı 85 olarak bulunmuştur. Toplamda tahmini minimum örneklem sayısı 372 olarak hesaplanmıştır. Kayıp verileri önlemek amacıyla örneklemin %10'u hesaplanmış, bu sayı örnekleme dahil edilmiş ve örneklem sayısı hata payı ile birlikte yaklaşık olarak 409 olarak belirlenmiştir. Verilerin çevrimiçi toplanması planlandığı için il konusunda bir sınırlama getirilmemiştir. Çalışma grubu 2022 Ekim-Kasım aylarında gerçekleştirilen uygun örnekleme yöntemi ile çevrimiçi ortamda veri toplanarak

oluşturulmuştur. Kazara kolayda ya da elverişli örnekleme yöntemi olarak da anılan uygun örnekleme yöntemi, zaman ve maliyet gibi sınırlılıklar nedeniyle en kolay ulaşılabılır şekilde örneklemin oluşturulabilmesini sağlamaktadır (Gürbüz ve Şahin, 2014). COVID-19 pandemisinin getirdiği kısıtlamalar göz önüne alındığında bu örnekleme yönteminin uygun olduğu düşünülmüştür.

Veri toplama sürecinde toplamda 412 kişiye ulaşılmıştır ancak ölçeklerde yer alan ters puanlamaya sahip maddelerin yardımıyla 12 katılımcının ölçekleri yönergeye uygun şekilde yanıtlamadığı görülmüştür. Bu sebeple 12 katılımcı çalışma grubundan çıkarılmıştır. Ayrıca Mahalonobis uzaklığı hesaplanarak tespit edilen çoklu uç değerlere sahip olan 4 veri çalışma grubuna dâhil edilmemiştir. Sonuçta 396 kişiden oluşan çalışma grubunun demografik özellikleri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1
Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	201	50.8
	Erkek	190	48.0
	Belirtmek İstemiyorum	5	1.3
Gelişim Dönemi	Beliren Yetişkinlik (18-24)	67	16.9
	Genç Yetişkinlik (25-44)	248	62.6
	Orta Yetişkinlik (45-65)	81	20.5
Medeni Durum	Evli	190	52.0
	Bekâr	206	48.0
Aylık Gelir	0-6000	100	25.3
	6000-12000	106	26.8
	12000-18000	103	26.0
	18000-24000	33	8.3
	24000-32000	34	8.6
	32000 ve üstü	20	5.1
Algılanan Sosyoekonomik Düzey	Alt gelir	69	17.4
	Alt-orta gelir	116	29.3
	Orta gelir	164	41.4
	Orta-üst gelir	46	11.6
	Üst gelir	1	0.2
Ekonomik Koşullardan Etkilenme Düzeyi	Çok olumsuz	104	26.3
	Olumsuz	229	57.8
	Ne olumlu ne olumsuz	53	13.3
	Olumlu	10	2.5
	Çok Olumlu	-	-

COVID-19'a yakalanma durumu	Evet	212	53.5
	Hayır	184	46.5
COVID-19'a yakalanma üzerinden geçen zaman	COVID-19'a yakalanmadım	184	46.5
	Şu anda pozitif	2	0.5
	Son 1 ay içerisinde	3	0.75
	Son 1-6 ay içerisinde	29	7.3
	Son 6-12 ay içerisinde	87	21.9
	12 aydan uzun süre önce	91	22.9
Semptom Düzeyi	COVID-19'a yakalanmadım	184	46.5
	Semptomsuz	9	2.2
	Hafif	86	21.7
	Orta	84	21.2
	Ağır	33	8.3
Yakınlarının COVID-19'a yakalanma durumu	Evet	355	89.6
	Hayır	41	10.4
Yakınlarını COVID-19 sebebiyle kaybetme	Evet	108	27.2
	Hayır	288	72.7

Tablo 1 incelendiği zaman katılımcıların %50.8' nin kadın, %48' nin erkek olduğu %1.3'ünün cinsiyetini belirtmek istemediği görülmektedir. Katılımcıların yaşları Erikson'nun psikososyal gelişim kuramı ve Arnett'in beliren yetişkinlik kuramında öne sürülen yaş aralıklarına göre sınıflandırılmıştır, beliren yetişkinlik (18-24), genç yetişkinlik (25-44) ve orta yetişkinlik (45-64) yaş aralığına göre ayrılmıştır (Arnett, 2000; Arnett, 2012; Erikson, 1950). Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun genç yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir. Katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzeylerinin büyük çoğunluğunu (%41.4) orta gelir düzeyindedir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu şu andaki ekonomik koşullardan olumsuz (%57.8) etkilendiği belirtmiştir. Katılımcıların %53.3'ü COVID-19'a yakalandığını, %27.2'si COVID-19 sebebiyle yakınlarını kaybettiğini ifade etmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama sürecine başlamadan önce, kullanılan ölçekleri geliştirme ve uyarlama çalışmalarını yürüten araştırmacılardan ölçeklere dair kullanım izni alınmıştır. Sonrasında "Gönüllü Katılım Formu (Ek-B)" ve "Kişisel Bilgi Formu (Ek-C1)" oluşturulmuştur. Gereken etik izinlerin alınması için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonuna başvurulmuştur. Etik izinlerinin (Ek-Ç) alınmasından sonra 2022-2023 güz dönemi içerisinde, Eylül- Ekim ayları arasında veri

toplama süreci tamamlanmıştır. Veri toplama süreci pandemi koşulları sebebiyle çevrim içi platformlardan yardım alarak yürütülmüştür. Veri toplama araçları aslı değiştirilmeden çevrimiçi ortama (Google Formlar) aktarılmış ve her bir maddenin işaretlenmesi zorunlu hale getirilmiştir. Araştırmanın duyurusu Whatsapp, Facebook, Instagram ve Twitter üzerinden bağlantı linki paylaşarak yapılmıştır. Bu şekilde 18-64 yaş aralığındaki 412 yetişkin bireye ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmadaki veri toplama araçları hakkında bilgiler yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik özellikleri ve COVID-19'la ilişkili durumlarına ilişkin bilgi almak için araştırmacı tarafından hazırlanan bir formdur. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, aylık gelir, algılanan sosyoekonomik düzey, ekonomik koşullardan etkilenme düzeyi, COVID-19 yakalanma durumu, COVID-19 hastalığına yakalanan bireyler için hastalığın üstünden geçen zaman ve semptom düzeyi sorulmaktadır. Ayrıca ailesinden ve yakın çevresinden COVID-19'a yakalanan ve vefat eden olup olmadığı da sorular arasında yer almaktadır. Uygulanan kişisel bilgi formu Ek-C1'de sunulmaktadır.

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Steger vd. (2006) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ismi "“Meaning in Life Questionnaire” olarak geçmektedir. 10 maddeden oluşan ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir. 'Yaşamda anlamın varlığı' ve 'yaşamda anlam arayışı' olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Yaşamda anlamın varlığı boyutunun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .90, yaşamda anlamın aranması alt boyutunun Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Demirbaş (2010) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada Türkçe 'ye uyarlanmıştır. YAÖ'nin Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Anlamın varlığı Cronbach alfa katsayısı .87, yaşamda anlam arayışı alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör

analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre ölçeğin faktör yükleri .59 ile .75 arasında değiştiği bulunmuştur. Yaşamda anlamın anlayışı faktörü toplam varyansın %45'ini, yaşamda anlamın varlığı faktörü toplam varyansın %23'ünü açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin uyum indeksi değerleri $X^2/sd=1.86$, $RMSEA=.054$, $GFI=.96$, $CFI=.98$ $RMR=.052$ olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin uyumunun çok iyi olduğunu göstermektedir (Demirbaş, 2010).

Ölçek 10 maddeden ve “yaşamda anlamın varlığı” ve “yaşamda anlam arayışı” birbirinden bağımsız iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye (1=kesinlikle doğru değil, 7=kesinlikle doğru) göre değerlendirilmektedir. Ölçekteki 9.madde ters kodlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları iki ayrı ölçek olarak kullanılabilir. Alt ölçeklerden alınabilecek en yüksek puan 35'tir. Ölçeğin toplam puanı alınmak istiyorsa anlam arayışı boyutu tersine puanlanması gerekmektedir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişide anlamın var olduğunu gösterir. Yaşamda anlam arayışı alt ölçeğinden alınan yüksek puan ise kişinin anlam aradığını göstermektedir. Ölçek maddeleri Ek-C2'de sunulmaktadır. Araştırma örneklemini ile ölçeğin iç tutarlılığı yeniden hesaplanmış, Cronbach Alfa katsayısı anlam varlığı alt boyutu için .87, anlam arayışı boyutu için .86 bulunmuştur. Özdamar' a (2015) göre, bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .40 ve .60 arasında olması düşük düzeyde, .60 ve .80 arasında olması oldukça güvenilir ve .90 ve üzerinde olması yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sınıflandırmaya göre mevcut araştırmanın örnekleminde ölçeğin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğunu söylenebilir.

Ayrıca ölçeğin araştırma örneklemini için yapı geçerliliği ve uyumu SPSS AMOS 21 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri $X^2/sd= 3.29$, $RMSEA= .076$, $CFI= .96$, $GFI= .94$, $SRMR= .067$ olarak bulunmuştur. $RMSEA$ ve $SRMR$ değerlerinin .05'ten küçük olması iyi uyuma, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyuma işaret eder. CFI ve GFI değerlerinin .95'ten büyük olması iyi uyumu, .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Gürbüz, 2021; Kline, 2016). Bu kriterlere göre ölçeğin iki faktörlü yapısının bu araştırmanın verileri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu söylenebilir.

Otantiklik Ölçeği (OÖ)

Otantiklik Ölçeği, Wood vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. İnsancıl yaklaşıma dayanarak kavramlaştırdıkları üç bileşenli yapıyı doğrulamak amacıyla geliştirilmiş olan ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ismi "Authenticity Scale" olarak geçmektedir. Kendine yabancılaşma, otantik yaşam, dış etkileri kabullenme olarak üç alt boyuttan oluşur. Her bir alt boyutta 4 madde bulunmaktadır. Ölçek 7'li Likert tipindedir. Hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizinde elde ettikleri üç boyutun ikinci düzey analizde bir üst boyutta birleştiğini doğrulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları kendine yabancılaşma boyutu için .78, dış etkileri kabullenme boyutu için 0.78 ve otantik yaşam için 0.69 olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak, iki ve dört hafta ara ile iki kez ölçeğin test tekrarı yapılmış ve güvenilirlik katsayılarının .85 ile .91 arasında değiştiği bulunmuştur. (Wood vd., 2008)

Ölçek, İlhan ve Özdemir (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma sonucu Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin geçerlik yapı geçerliliği, uyum ve yordama geçerliliği ile incelenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri $\chi^2/ sd = 1.49$, RMSEA = .05, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92 olarak bulunmuştur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin orijinal faktör yapısını desteklediği ve iyi uyum düzeyine işaret ettiği belirtilmiştir. Ölçeğin uyum geçerliliği çalışmasında otantikliğin öznel iyi oluş değişkenleri ve özerlik doyumu arasında ilişkiye bakılmış, her bir alt boyut ile öznel iyi oluş ve özerlik ihtiyacı doyumu anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin yordayıcı geçerliliği analizinde, özerlik doyumu kontrol edilerek regresyon analizi yapılmış, her bir alt boyutun öznel iyi oluş ve özerklik ihtiyacı doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur, otantikliğin öznel iyi oluşa ait varyansa önemli düzeyde katkı sağladığı saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayıları Yabancılaşma için .79, Dış Etkileri Kabullenme için .67 ve Otantik Yaşam için .62 olarak bulunmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013).

Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi derecelendirmeye (1=hiç, 7=tamamen) göre değerlendirilmektedir. Alt boyutları kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkileri kabullenmedir. Her bir alt boyu 4 madde içermektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek toplam puan 84, en düşük toplam puan 12'

dir. Alt boyutlar ayrı ayrı değerlendirilebilmektedir, otantik yaşamdan diğer iki boyut çıkarılması ile de saf bir otantiklik puanı elde edilebilmektedir. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait puanlarının düşük olması o kişinin otantik olduğunu işaret etmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013). Ölçeğin üç alt boyutu da bu araştırmada kullanılmıştır. Ölçek maddelerine Ek-C4'ten ulaşılabilir. Araştırma örnekleminde ölçeğin iç tutarlılığı yeniden hesaplanmış, Cronbach Alfa katsayısı Kendine Yabancılaşma alt boyutu için .81, Dış Etkileri Kabullenme alt boyutu için .81, Otantik Yaşam alt boyutu için .65 bulunmuştur. Özdamar'a (2004) göre, bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .40 ve .60 arasında olması düşük düzeyde, .60 ve .80 arasında olması oldukça güvenilir ve .90 ve üzerinde olması yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sınıflandırmaya göre mevcut araştırmanın örnekleminde ölçeğin Kendine Yabancılaşma, Dış Etkileri Kabullenme ve Otantik Yaşam alt boyutlarının oldukça güvenilir olduğu ifade edilebilir.

Ayrıca ölçeğin araştırma örneklemini için yapı geçerliliği ve uyumu doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri $X^2/sd = 2.816$, RMSEA = .068, CFI = .94, GFI = .94, SRMR = .058 olarak bulunmuştur. RMSEA ve SRMR değerlerinin .05'ten küçük olması iyi uyuma, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyuma işaret eder. CFI ve GFI değerlerinin .95'ten büyük olması iyi uyumu, .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Gürbüz, 2021; Kline, 2016). Bu kriterlere göre ölçeğin üç faktörlü yapısının bu araştırmanın verileri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu söylenebilir.

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)

Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ), Sinclair ve Wallston (1999), tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ismi "Psychological Vulnerability Scale" olarak geçmektedir. Kendilerini strese daha duyarlı hale getiren bilişsel kalıplara sahip bireyleri belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindedir. Üç ayrı örneklemden elde edilen verilerin analizine göre ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı sırasıyla birinci örneklem için .86, ikinci örneklem için .73 ve üçüncü örnekleme .75 bulunmuştur. Ayrıca 5-6 hafta ve 3 ay ara ile ölçeğin test tekrarı yapılmış ve güvenilirlik katsayıları .83 ve .81 olarak bulunmuştur. (Sinclair ve Wallston, 1999).

Ölçek, Akın ve Eker (2011) tarafından lise öğrencileriyle yapılan çalışmayla Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizine göre, maddelerin tek faktöre yüklendiğini ve

faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısı ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin açıklanan toplam varyansı %36'dır, faktör yükleri .46 ile .49 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre ölçeğin uyum iyiliği indeksi değerleri RMSEA= .000, NFI= .97, CFI= 1.00, GFI= .99, AGFI= .98, RFI= .95 ve SRMR= .025'tir. Bu değerlere göre, tek faktörden oluşan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği'nin Türkçe'ye çok iyi uyduğu söylenebilir. (Akın ve Eker, 2011). Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye (1=bana hiç uygun değil 7=bana tamamen uygun) göre değerlendirilmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük puan 6'dır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması o kişinin psikolojik kırılganlığının yüksek olduğunu gösterir (Akın ve Eker, 2011). Ölçek maddelerine Ek-C5'ten ulaşılabilir. Araştırma örnekleminde ölçeğin iç tutarlılığı yeniden test edilmiştir ve Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Özdamar'a (2004) göre, bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .40 ve .60 arasında olması düşük düzeyde, .60 ve .80 arasında olması oldukça güvenilir ve .90 ve üzerinde olması yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sınıflandırmaya göre mevcut araştırmanın örnekleminde ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin araştırma örneklemini için yapı geçerliliği ve uyumu doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri $X^2/sd= 2.551$, RMSEA= .063, CFI= .97, GFI= .98, SRMR= .037 olarak bulunmuştur. RMSEA ve SRMR değerlerinin .05'ten küçük olması iyi uyuma, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyuma işaret eder. CFI ve GFI değerlerinin .95'ten büyük olması iyi uyumu, .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Gürbüz, 2021; Kline, 2016). Bu kriterlere göre ölçeğin tek faktörlü yapısının bu araştırmanın verileri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu söylenebilir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASÖ)

Ölçek Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ismi "Multidimensional Scale of Perceived Social Support" olan ölçeğin geliştirilme amacı, üç farklı kaynaktan alınan öznel olarak değerlendirilen sosyal desteğin ölçülmesidir. Ölçek 5'li Likert tipinden oluşan 12 maddeden oluşmaktadır. Her biri farklı bir destek kaynağına hitap eden üç alt ölçekten oluşmaktadır: aile,

arkadaş ve özel bir insan. Ölçeğin geçerlik analizinde yapılan faktör analizleri bu yapıyı desteklemektedir. Ölçeğin Crohbach Alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçeklerinin Cronbach Alfa katsayısı özel bir insan alt ölçeği için .91, aile alt ölçeği için .87 ve arkadaş alt ölçeği için .85 bulunmuştur (Zimet vd., 1988).

Ölçek, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Eker vd., (2001), çeşitli tanılar almış psikiyatri ve cerrahi servislerinde yatan hastalar ve hasta ziyaretine gelen bireylerle yaptığı çalışmasında ölçeğin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizine göre algılanan sosyal destek toplam puanının Cronbach Alfa katsayısı 0.89, aile alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.85, arkadaş alt ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı 0.88 ve özel kişi alt ölçeğinin Cronbach Alfa değeri 0.92 olarak saptanmıştır. Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve 7'li Likert tipi derecelendirme ile (1=Kesinlikle hayır 7=Kesinlikle evet) göre değerlendirilmektedir. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır ve her alt boyut 4 maddeden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden alınan tüm puanların toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 84'tür. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker vd., 2001). Ölçeğin üç alt boyutu da bu çalışmada kullanılmıştır. Ölçek maddelerine Ek-C6'dan ulaşılabilir. Araştırma örnekleminde ölçeğin iç tutarlılığı yeniden hesaplanmış, Crohbach Alfa katsayısı özel insan alt boyutu için .96, aile alt boyutu için .84, arkadaş alt boyutu için .88 olarak hesaplanmıştır. Özdamar'a (2004) göre, bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .40 ve .60 arasında olması düşük düzeyde, .60 ve .80 arasında olması oldukça güvenilir ve .90 ve üzerinde olması yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sınıflandırmaya göre bu araştırma örnekleminde ölçeğin özel insan alt boyutunun yüksek düzeyde güvenilir, aile ve arkadaş alt boyutunun oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin araştırma örneklemi için yapı geçerliliği ve uyumu doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri $X^2/sd= 2.741$, RMSEA=.066, CFI=.97, GFI=.94, SRMR=.042 olarak bulunmuştur. RMSEA ve SRMR değerlerinin .05'ten küçük olması iyi uyuma, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyuma işaret eder. CFI ve GFI değerlerinin .95'ten büyük olması iyi uyumu, .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyumu

göstermektedir (Gürbüz, 2021; Kline, 2016). Bu kriterlere göre ölçeğin üç faktörlü yapısının bu araştırmanın verileri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu söylenebilir.

COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği (COV19-QoL_{TR})

COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği, Repišti vd. (2020) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal ismi "COV19-QoL" olarak geçmektedir. 6 maddeden oluşan ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye göre değerlendirilmektedir. Maddeler ruh sağlığına ilişkin yaşam kalitesi alanlarını içermektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Ölçek, Sümen ve Adibelli (2021) tarafından COVID-19 tanısı alan ve almayan yetişkin bireyler ile yapılan çalışma sonucunda Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlanan ölçeğin genel toplumdan elde edilen veriler için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91, COVID-19 tanısı alan bireylerden elde edilen veriler için .85, tanı almayan bireylerden elde edilen veriler için ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliğini ölçmek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktör yapısına sahip olduğu ve toplam varyansın %67'sini açıkladığı bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde ölçeğin uyum indeksi değerleri $\chi^2/sd=3.82$, RMSEA= .070, CFI= .99, GFI= .98, RMR= .022 olarak bulunmuştur. Ulaşılan bu sonuçlara göre ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Sümen ve Adibelli, 2021).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanan formu 6 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi derecelendirmeye göre (1-kesinlikle katılmıyorum – 5-kesinlikle katılıyorum) ve bireylerin son yedi gün içindeki duygu ve düşüncelerine göre değerlendirilmektedir. Ölçekte tersine puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan, toplam alınan puanın madde sayısına bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1.2, en yüksek puan 6'tir. Ölçekten alınan puanın yükselmesi, COVID-19 pandemisinin kişinin yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerine Ek-C3'ten ulaşılabilir. Araştırma örneğinde ölçeğin iç tutarlılığı yeniden sınanmıştır ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Özdamar'a (2004) göre, bir ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .40 ve .60 arasında olması düşük düzeyde, .60 ve .80 arasında olması oldukça

güvenilir ve .90 ve üzerinde olması yüksek düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu sınıflandırmaya göre mevcut araştırmanın örnekleminde ölçeğin oldukça güvenilir olduğu söylenebilir.

Ölçeğin araştırma örneklemini için yapı geçerliliği ve uyumu doğrulayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerleri $X^2/sd= 3.483$, $RMSEA=.079$, $CFI=.98$, $GFI=.98$, $SRMR=.037$ olarak bulunmuştur. X^2/sd değerinin 3 ve altında olması iyi uyuma, 3 ile 5 değerleri arasında olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir. $RMSEA$ ve $SRMR$ değerlerinin .05'ten küçük olması iyi uyuma, .08'den küçük olması kabul edilebilir uyuma işaret eder. CFI ve GFI değerlerinin .95'ten büyük olması iyi uyumu, .90'dan büyük olması kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Gürbüz, 2021; Kline, 2016). Bu kriterlere göre ölçeğin tek faktörlü yapısının bu araştırmanın verileri ile uyumlu ve kabul edilebilir olduğunu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizine geçmeden önce analize uygun hale getirmek adına belirli çalışmalar yürütülmüştür. Ulaşılan 412 yetişkin bireyden ölçeklerdeki ters maddelerin yardımıyla yönergeye uygun cevaplamayan 12 kişi çalışma grubundan çıkarılmıştır. Veri toplama uygulaması çevrimiçi platformlardan yapıldığı için ve her sorunun yanıtlanması zorunlu hale getirildiği için kayıp veri olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin analizi ve analiz için hazırlığı SPSS 22 ve SPSS AMOS 21 ile gerçekleştirilmiştir. SPSS 22 kullanılarak ölçeklerde yer alan ters maddeler yeniden kodlanmıştır ve ölçeklerin toplam puanları hesaplanmıştır. Sonrasında ölçeklerin bu çalışma grubundaki güvenilirliklerini test etmek için tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. SPSS AMOS 21 kullanılarak ölçeklerin bu çalışma grubundaki yapı geçerliliklerini ve uyumunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum iyiliği değerleri hesaplanmıştır. Aykırı değerleri tespit etmek için z puanları hesaplanmıştır. Normal dağılıma sahip verilerin +3 ve -3 aralığındaki z puanlarına sahip olması gerekmektedir. Ancak örneklem sayısı 100'ün üzerinde olduğunda bu değerler -4 ve +4 aralığına genişletilebilmektedir. Bu değerlerin dışında kalan değerler uç değerler olarak değerlendirilmektedir (Mertler ve Vannatta, 2021). Verilerin z puanları incelendiğinde -4 ve +4 değer aralığında yer aldığı görülmüştür ve bu

sebeple uç değerlerin olmadığına dair çıkarım yapılmıştır. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık çarpıklık değerleri Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 2
Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	n	\bar{x}	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
Yaşamda Anlam Ölçeği	396	44.68	10.18	.193	-.203
Anlamın Varlığı	396	26.25	6.10	-.751	.319
Anlam Arayışı	396	21.56	7.05	-.261	-.526
Otantiklik Ölçeği (Saf Otantiklik)	396	-1.20	10.48	-.539	-.106
Kendine Yabancılaşma	396	10.98	5.38	.825	.167
Dış Etkileri Kabullenme	396	12.14	4.90	.518	-.115
Otantik Yaşam	396	21.91	3.53	-.327	-.024
Psikolojik Kırılganlık Ölçeği	396	16.25	4.88	.426	-.268
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	396	60.80	15.39	-.530	-.187
Aile	396	22.29	5.29	-1.070	.911
Arkadaş	396	21.18	5.54	-.833	.314
Özel İnsan	396	17.32	8.80	-.228	-1.403
COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği	396	3.09	.85	.056	-.721

Kullanılacak istatistik testlerinin belirlenmesi için verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek adına normallik (çarpıklık ve basıklık) değerleri değerlendirilmiştir. Normal dağılım eğrisinde basıklık ve çarpıklık katsayıları sıfırdır, ancak -1.0 ile +1.0 arasında değişmesi normalden çok fazla sapmadığının bir kanıtı olabilmektedir (Mertler ve Reinhart, 2017). Öte yandan, literatürde basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1.5 ve -1.5 arasında değişmesinin de verilerin normal dağıldığına kanıt olabileceği ileri sürülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 2'ye göre ölçeklerin çarpıklık puanları -1.070 ile .825 arasında, basıklık puanları ise -1.403 ile .911 arasında değişmektedir. Bu değerlere bakarak bütün değişkenlerin normal dağıldığı söylenebilir. Cinsiyet, medeni durum, yaş gibi demografik değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki anlamlı bir farklılık olup olmadığını tespit etmek için parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmanın birinci alt problemi olan cinsiyet, medeni durum gibi bağımsız kategoriden oluşan değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkilerindeki farklılığı karşılaştırmak için bağımsız örneklem *t* testi, yaş, algılanan sosyoekonomik düzey gibi ikiden fazla bağımsız gruptan oluşan değişkenler için tek yönlü

varyans analizi (one way ANOVA) kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeninde cinsiyetini belirtmek isteyen 5 katılımcı bağımsız örneklem t testi analizine dâhil edilmemiştir. Algılanan sosyoekonomik düzeyi üst gelir olarak işaretleyen yalnızca bir kişi olduğu görülmüştür ($n < 30$) ve bu kategori üst-orta gelir grubuna eklenerek grubun adı “Orta-Üst/ Üst Gelir” olarak değiştirilmiştir. Ayrıca analize geçmeden önce bağımlı değişkenle ilişkili ölçümlerin alt gruplarda normal dağılıp dağılmadığı test edilmiş ve alt gruplarda da normal dağılımın devam ettiği görülmüştür. Araştırmanın ikinci alt problemi olan yaşamda anlam değişkenini yordayıcı değişkenlerini tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Ancak regresyon analizine geçmeden önce sağlanması gereken bazı koşullar bulunmaktadır. Bu koşullardan ilki olan çoklu doğrusallık problemi VIF (varyans artış faktörü) ile de test edilmiş, hem anlamın varlığı hem de anlam arayışı için elde edilen tüm VIF değerlerinin 10’un altında görülmüştür. Ayrıca koşul indeksleri (CI) ‘nin 30’un altında olduğu ve tolerans değerlerinin (TV) .10 üzerinde olduğu görülmüştür. Bu değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olmadığını göstermektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Ayrıca çoklu uç değerlerin tespiti için Maholonobis uzaklığı hesaplanmıştır. Değerler incelendiğinde 4 verinin çok yönlü uç değere sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu 4 veri analize dâhil edilmemiştir ($n=396$).

Regresyon analizi için tahmin hatalarının birbirinden bağımsız olması gerekmektedir, bu koşul için Durbin-Watson katsayıları hesaplanmış ve anlamın varlığı için 1.991, anlam arayışı için 1.921 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin 1.5 ile 2.5 arasında olması tahmin hatalarının birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir (Tabachnik ve Fidell, 2013). Elde edilen katsayıların bu koşula uyduğu söylenebilir. Bu doğrultuda bir sonraki bölümde elde edilen bulgu ve yorumlar sunulacaktır.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular alt problemlerde veriliş sırasına göre sunulmuştur. İlk olarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlamın (anlam varlığı ve anlam arayışı) demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Son olarak yaşamda anlam değişkenini (anlam varlığı ve anlam arayışı) yordayan değişkenlerin incelendiği çoklu doğrusal regresyon analizine yer verilmiştir.

Yaşamda Anlam Düzeyinin Demografik Değişkenlere göre Değişip Değişmediğine İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde katılımcıların demografik özelliklerinin yaşamda anlam değişkeninin alt boyutları olan anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farka sebep olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, yaş, algılanan sosyoekonomik düzeye ilişkin bulgular anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerine göre sırayla verilecektir.

Cinsiyete Göre Yaşamda Anlam Düzeyine İlişkin Bulgular

Yetişkin bireylerde yaşamda anlam düzeyinin (anlamın varlığı, anlam arayışı) cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Cinsiyetini belirtmek istemeyen 5 katılımcı analize dâhil edilmemiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Cinsiyete göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p	Cohen <i>d</i>
Anlamın Varlığı	Erkek	190	25.87	6.27	-1.261	.209	.01
	Kadın	201	26.65	5.84			
Anlam Arayışı	Erkek	190	22.38	7.08	1.989	.048	.20
	Kadın	201	20.98	6.87			

Tablo 3 incelendiğinde kadın katılımcıların anlamın varlığı puan ortalamalarının ($\bar{x}=26.65$) erkek katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=25.87$) daha yüksek olduğu ancak elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($t=-1.261$, $p>.05$). Diğer bir deyişle kadın ve erkeklerin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların anlam arayışı puan ortalamalarının ($\bar{x}=22.38$) kadın katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=20.98$) daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t=1.989$, $p<.05$). Başka bir deyişle erkeklerin anlam arayışı puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından yüksektir. Cohen (1988) .20, .50 ve .80 etki büyüklüklerini sırasıyla küçük, orta ve büyük olarak tanımlamaktadır. Tabloya bakıldığında cinsiyetin anlam arayışı üzerindeki etkisinin küçük olduğu söylenebilir ($d=.20$).

Medeni Duruma Göre Yaşamda Anlam Düzeyine İlişkin Bulgular

Yetişkin bireylerde yaşamda anlam düzeylerinin (anlamın varlığı, anlam arayışı) medeni duruma göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4

Medeni Duruma göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı Düzeylerine İlişkin t Testi Sonuçları

Değişken	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	t	p	Cohen's d
Anlamın Varlığı	Bekâr	206	26.05	6.30	-.668	.503	.06
	Evli	190	26.46	5.88			
Anlam Arayışı	Bekâr	206	21.79	6.82	.655	.514	.07
	Evli	190	21.32	7.31			

Tablo 4 incelendiğinde bekâr bireylerin anlamın varlığı puan ortalamaları ($\bar{x}=26.05$) evli bireylerin puan ortalamalarından ($\bar{x}=26.46$) daha düşük olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($t= -.668$, $p>.05$). Ayrıca bekâr katılımcıların anlam arayışı puan ortalamaları ($\bar{x}=21.79$) evli katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x}=21.32$) yüksek olduğu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($t= .655$, $p>.05$).

Gelişim Dönemlerine Göre Yaşamda Anlam Düzeylerine İlişkin Bulgular

Gelişim dönemlerine göre yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı puan ortalamalarının betimsel istatistikleri Tablo 5'de sunulmaktadır.

Tablo 5

Gelişim Dönemlerine Göre Anlamın Varlığına ve Anlam Arayışına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Gelişim Dönemleri	N	\bar{x}	ss
Anlamın Varlığı	Beliren Yetişkinlik (18-24)	67	26.20	6.88
	Genç Yetişkinlik (25-44)	248	26.49	5.81
	Orta Yetişkinlik (45-64)	81	25.56	6.28
Anlam Arayışı	Beliren Yetişkinlik (18-24)	67	21.37	7.42
	Genç Yetişkinlik (25-44)	248	21.79	6.88
	Orta Yetişkinlik (45-64)	81	21.04	7.29

Yetişkin bireylerin anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin gelişim dönemlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem için tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Gelişim Dönemlerine Göre Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışına İlişkin Tek Yönlü ANOVA Bulguları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Anlamın Varlığı	Gruplar Arası	52.305	2	26.15	.702	.496	.05
	Gruplar İçi	14648.935	393	37.27			
	Toplam	14701.240	395				
Anlam Arayışı	Gruplar Arası	36.588	2	18.29	.366	.693	.07
	Gruplar İçi	19622.571	393	49.93			
	Toplam	19659.159	395				

Tablo 6 incelendiğinde yetişkin bireylerde gelişim dönemlerine göre yaşamda anlam puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F=.702$, $p>.05$). Ayrıca gelişim dönemlerine göre anlam arayışı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($F=.366$, $p>.05$).

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Yaşamda Anlama İlişkin Bulgular

Algılanan sosyoekonomik düzeye ait demografik bilgiler incelendiğinde üst gelir düzeyindeki katılımcı sayısının (n=1) gruplar arası karşılaştırma yapmak için gerekli koşulları sağlamadığı görülmüştür (n<30), bu sebeple orta-üst gelir düzeyi ile birleştirilmiş ve ismi “Orta-üst/üst gelir” düzeyi olarak düzeltilerek ele alınmıştır. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamın varlığı ve anlam arayışı puan ortalamalarının betimsel istatistikleri Tablo 7’de sunulmaktadır.

Tablo 7

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına ve Anlam Arayışına İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Algılanan Sosyoekonomik Düzey	N	\bar{x}	ss
Anlamın Varlığı	Alt gelir	69	24.34	6.76
	Alt-orta gelir	116	24.51	6.39
	Orta gelir	164	27.64	5.44
	Orta-üst/ Üst gelir	47	28.51	4.39
Anlam Arayışı	Alt gelir	69	20.30	7.06
	Alt-orta gelir	116	24.12	6.17
	Orta gelir	164	20.70	7.34
	Orta-üst/ Üst gelir	47	20.12	6.59

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamın varlığı puan ortalamaları 24.34 ile 28.51 arasında değiştiği görülmektedir, orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcıların en yüksek anlam varlığı puanlarına sahip olduğu söylenebilir. Başka bir anlatımla yetişkin bireylerin algılanan sosyoekonomik düzey yükseldikçe yaşamda anlam varlığı puanları da yükseldiği gözlemlenmektedir. Yine Tablo 7’ de görüldüğü üzere algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlam arayışı puan ortalamalarının 20.12 ile 24.12 arasında değiştiği görülmektedir, alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların en yüksek anlam arayışı puanına sahip olduğu söylenebilir. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre yetişkin bireylerde anlamın varlığı ve anlam arayışı puan ortalamalarında gözlenen bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Anlamın varlığına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 8’de ve ANOVA testi sonucunda yapılan post-hoc testi Tablo 9’ da sunulmaktadır. Anlam

arayışına ilişkin ANOVA sonuçları Tablo 10'da ve yapılan post-hoc testi Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 8

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar Arası	1155.103	3	385.03	11.142	.00	.07
Gruplar İçi	13546.137	392	34.55			
Toplam	14701.240	395				

Tablo 8 incelendiğinde algılanan sosyoekonomik düzeye göre yetişkin bireylerde anlamın varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir ($F=11.142$, $p<.05$). Cohen (1988)'e göre .01, .06 ve .14 etki büyüklüklerini (η^2) küçük, orta ve büyük olarak tanımlamaktadır. Buna göre .07'lik etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu gözlemlenmektedir ($\eta^2=.07$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testleri (post hoc) kullanılmaktadır. Varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi ile incelenmiştir ve varyansların homojen dağılmadığı ($p<.05$) görüldüğünden post-hoc testi için Games-Howell testi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 9'ten ulaşılabilir.

Tablo 9

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlamın Varlığına İlişkin Games-Howell Bulguları

Değişken	Algılanan Sosyoekonomik Düzey(I)	Algılanan Sosyoekonomik Düzey(J)	Ortalamalar Arası Fark	p
Alt gelir	Alt-orta gelir	Alt-orta gelir	-.16	.98
		Orta gelir	-3.29*	.00
		Orta-üst/Üst gelir	-4.16*	.00
Alt-orta gelir	Alt gelir	Alt-orta gelir	.16	.98
		Orta gelir	-3.12*	.00
		Orta-üst/Üst gelir	-3.99*	.00
Orta gelir	Alt gelir	Orta-üst/Üst gelir	3.29*	.00
		Alt-orta gelir	3.12*	.00
		Orta-üst/Üst gelir	-.87	.67
Orta-üst/Üst gelir	Alt gelir	Orta-üst/Üst gelir	4.16*	.00

Alt-orta gelir	3.99*	.00
Orta gelir	.87	.671

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde alt gelir düzeyindeki katılımcıların anlamın varlığı puanlarının orta gelir ve orta-üst gelir düzeyindeki katılımcılardan anlamlı bir şekilde farklı olduğu görülmektedir (p<.05). Alt gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 24.34$) bireylerin orta gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 27.64$) ve orta-üst gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 28.51$) bireylerden istatistiksel olarak daha düşük anlam varlığı puan ortalamasına sahip olduğu söylenebilir. Ortalamalar arası fark -3.30 ve -4.17'dir. Ayrıca alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların anlam varlığı puanları orta gelir ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcıların puanlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir (p<.05). Alt-orta gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 24.51$) yetişkin bireylerin orta gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 27.64$) ve orta-üst gelir düzeyindeki ($\bar{x} = 28.51$) bireylerden istatistiksel olarak daha düşük anlam varlığı puan ortalamasına sahip olduğu söylenebilir. Ortalamalar arası fark -3.13 ve -4'tür. Alt gelir ve alt orta gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Özetle alt gelir ve alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların anlam varlığı puan ortalamaları orta ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcılardan daha düşüktür. En düşük anlamın varlığı puan ortalamasına sahip grup alt gelir düzeyi iken, en yüksek puan ortalamasına sahip grup orta-üst/ üst gelir düzeyindeki bireylerdir.

Yetişkin bireylerin anlam arayışı düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlam Arayışına İlişkin ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Gruplar Arası	1091.896	3	363.965	7.684	.00	.05
Gruplar İçi	18567.263	392	47.365			
Toplam	19659.159	395				

Tablo 10 incelendiğinde algılanan sosyoekonomik düzeye göre yetişkin bireylerde anlam arayışı puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmektedir (F=7.684, p<.05).

Cohen (1988)'e göre .01, .06 ve .14 etki büyüklüklerini (η^2) küçük, orta ve büyük olarak tanımlamaktadır. Buna göre .05'lik etki büyüklüğünün küçük düzeyde olduğu gözlemlenmektedir ($\eta^2=.05$). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testleri (post hoc) kullanılmaktadır. Levene testine göre varyansların homojen dağıldığı görüldüğünden ($p>.05$) post hoc testi için Tukey HSD kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

Algılanan Sosyoekonomik Düzeye Göre Anlam Arayışına İlişkin Tukey HSD Sonuçları

Değişken	Algılanan Sosyoekonomik Düzey(I)	Algılanan Sosyoekonomik Düzey(J)	Ortalamalar Arası Fark	p
	Alt gelir	Alt-orta gelir	-3.82*	.00
		Orta gelir	-.39	.97
		Orta-üst/Üst gelir	.17	.99
	Alt-orta gelir	Alt gelir	3.82*	.00
		Orta gelir	3.42*	.00
		Orta-üst/Üst gelir	4.00*	.00
	Orta gelir	Alt gelir	.39	.97
		Alt-orta gelir	-3.42*	.00
		Orta-üst/Üst gelir	.57	.91
	Orta-üst/Üst gelir	Alt gelir	-.17	.99
		Alt-orta gelir	-4.00*	.00
		Orta gelir	-.57	.95

* $p<.05$

Tablo 11 incelendiğinde alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların anlam arayışı puanlarının diğer gruplardaki katılımcıların puanlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ($p<.05$). Alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların anlam arayışı puan ortalamaları ($\bar{x} = 24.12$), alt gelir ($\bar{x} = 20.30$), orta gelir ($\bar{x} = 20.70$) ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarından ($\bar{x} = 20.12$) istatistiksel olarak daha yüksek düzeydedir. Ortalamalar arası fark ise sırasıyla, 3.82, 3.42 ve 4'tür. Başka bir deyişle alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların anlam arayışı puanları diğer gelir düzeyindeki gruplara göre istatistiksel olarak daha yüksektir. En büyük farkın alt gelir

düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları ile orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları arasında olduğu söylenebilir.

Yaşamda Anlam Düzeyini Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgu ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmmanın son problemi olan otantiklik (kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme, otantik yaşam alt boyutları), psikolojik kırılganlık, algılanan sosyal destek (aile, arkadaş ve özel bir insan alt boyutları) ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisinin yaşamda anlam düzeylerini (anlamın varlığı, anlam arayışı) yordama düzeyi incelenmiştir. Bu işlem için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Alt probleme ilişkin bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Anlamın Varlığının Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Yetişkin bireylerde otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam, psikolojik kırılganlık düzeyleri ve algılanan sosyal destek değişkenin alt boyutları olan arkadaş, aile ve özel bir insan, COVID-19'un yaşam kalitesine etkisinin anlamın varlığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12
Anlamın Varlığının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	Cohen f^2
Anlamın Varlığı (Sabit)	19.490	2.407		8.096	.000			.39
Kendine Yabancılaşma	-.281	.068	-.248**	-4.153	.000	-.407	-.207	
Dış Etkileri Kabullenme	.107	.072	.086	1.492	.137	-.203	.076	
Otantik Yaşam	.485	.080	.281**	6.094	.000	.373	.296	
Psikolojik Kırılganlık	-.156	.074	-.125*	-2.092	.037	-.301	-.106	
Aile	.133	.062	.115*	2.155	.032	.285	.109	
Arkadaş	-.048	.059	-.044	-.814	.416	.130	-.041	
Özel bir insan	.039	.034	.057	1.170	.243	.160	.059	
COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi	-.704	.332	-.098*	-2.122	.034	-.224	-.107	
R = .533	R ² = .284							
F= 19.178	Düzeltilmiş R ² = .269		p= .000					

**p<.01 *p<.05

Tablo 12'deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tümünün yordama gücünü belirlemek için analize dâhil edildiği görülmektedir. Varyans analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenler ile oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F=19.178$, $p<.000$). Bu sonuca göre çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil edilen değişkenlerden regresyon katsayılarının en az birinin anlamlı olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlara göre, modelin katılımcıların anlamın varlığı puanlarındaki varyansın yaklaşık %27'sini açıkladığı ifade edilebilir ($R=.533$, $R^2=.284$, AR^2 [Düzeltilmiş R^2]=.269, $f^2=.39$).

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelendiğinde, kendine yabancılaşma ($\beta= -.248$, $p<.05$), psikolojik kırılganlık ($\beta=-.125$, $p<.05$) ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi ($\beta=-.098$ $p<.05$) değişkenlerinin anlamın varlığı değişkenini anlamlı ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Otantik yaşam ($\beta=.294$, $p<.05$) ve aile desteği değişkenlerinin ($\beta=.115$, $p<.05$) ise anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Dış etkileri kabullenme ($\beta=.086$, $p>.05$), arkadaş ($\beta= -.044$, $p>.05$) ve özel bir insandan ($\beta= .057$, $p>.05$) alınan desteğin ise yetişkin bireylerde anlamın varlığı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerin anlamın varlığı düzeyine etkileri önem sırasına göre otantik yaşam ($\beta=.281$), kendine yabancılaşma ($\beta= -.248$) ve psikolojik kırılganlık ($\beta= -.125$), aileden alınan sosyal destek ($\beta= 115$) COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi ($\beta= -.098$) olarak sıralanabilir.

Anlam Arayışının Yordayıcılarına İlişkin Bulgular

Yetişkin bireylerde otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme, otantik yaşam, psikolojik kırılganlık düzeyleri ve algılanan sosyal destek değişkenin alt boyutları olan arkadaş, aile ve özel bir insandan alınan desteğin, COVID-19 yaşam kalitesine etkisinin anlam arayışı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13*Anlamlın Arayışının Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi*

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	P	İkili r	Kısmi r	Cohen f^2
Anlamlın Arayışı (Sabit)	7.044	3.004		2.345	.020			.19
Kendine Yabancılaşma	.310	.084	.237**	3.676	.000	.335	.184	
Dış Etkileri Kabullenme	-.028	.089	-.019	-.308	.758	.204	-.016	
Otantik Yaşam	.163	.099	.081	1.636	.103	.024	.083	
Psikolojik Kırılganlık	.248	.093	.172**	2.670	.008	.317	.135	
Aile	.124	.077	.093	1.615	.107	-.039	.082	
Arkadaş	-.118	.073	-.093	-1.612	.108	-.084	-.082	
Özel bir insan	-.019	.042	.024	.453	.651	-.020	-.023	
COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi	1.056	.414	.127*	2.551	.011	.242	.129	
R= .408		R ² =.166						
F= 9.643		Düzeltilmiş R ² = .149		p= .000				

*p<.05 **p<.01

Tablo 13'teki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, bağımsız değişkenlerin tümünün yordama gücünü belirlemek için analize dâhil edildiği görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre yordayıcı değişkenler ile oluşturulan çoklu doğrusal regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır (F=9.643, p<.05). Bu sonuca göre çoklu doğrusal regresyon analizine dâhil edilen değişkenlerden regresyon katsayılarının en az birinin anlamlı olduğu söylenebilir. Elde edilen sonuçlara göre, oluşturulan modelin katılımcıların anlam arayışı puanlarındaki varyansın yaklaşık %15'ini açıkladığı ifade edilebilir (R=.408, R²=.166, AR² [Düzeltilmiş R²]=.149).

Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) ve anlamlılık değerleri (p) incelendiğinde kendine yabancılaşma (β =.237, p<.05), psikolojik kırılganlık (β =.172 p<.05) ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi (β =.127 p<.05) değişkenlerinin anlam arayışı değişkenini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Dış etkilerin kabullenme (β = -.019, p>.05), otantik yaşam (β = .081, p>.05), aile (β = .093, p>.05), arkadaş (β =-.093, p>.05) ve özel bir insandan (β = -.024, p>.05) alınan desteğin ise yetişkin bireylerde anlam arayışı düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin standartlaştırılmış regresyon katsayıları (β) göz önüne alındığında yordayıcı değişkenlerin anlam arayışı düzeyine etkileri önem

sirasına göre kendine yabancılaşma ($\beta=.237$), psikolojik kırılganlık ($\beta=.172$), ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi ($\beta=.127$) olarak sıralanabilir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Sonuç

Bu araştırmada COVID-19 pandemisi sürecinde yetişkin bireylerin cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemleri ve algılanan sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre yaşamda anlam düzeyi arasında anlamlı fark olup olmadığı ve yetişkinlerin psikolojik kırılganlık, otantiklik, algılanan sosyal destek ve COVID-19 yaşam kalitesine etki düzeylerinin yaşamda anlamı yordayıp yordamadığını incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Yetişkin bireylerde yaşamda anlamın alt boyutlarından biri olan anlamın varlığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

2. Yetişkin bireylerde yaşamda anlamın diğer alt boyutu olan anlam arayışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre anlam arayışı puan ortalamalarının erkeklerde kadınlara göre istatistiksel olarak daha yüksektir.

3. Medeni durum ile anlamın varlığı ve anlam arayışı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

4. Gelişim dönemlerine göre (beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik) göre anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamın varlığı düzeyleri anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alt gelir düzeyindeki yetişkin bireylerin anlamın varlığı düzeyleri orta gelir ve orta üst gelir düzeyindeki bireylerden daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca alt-orta gelir düzeyindeki yetişkin bireylerin anlamın varlığı düzeyleri orta ve orta-üst gelir düzeyindeki bireylerden daha düşüktür.

6. Algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlam arayışı puanları alt-orta gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamaları, alt, orta ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki katılımcıların puan ortalamalarından yüksektir.

7. Otantikliğin alt boyutlarından biri olan kendine yabancılaşma değişkeninin, psikolojik kırılğanlığın ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi düzeylerinin anlamın varlığını negatif yönde; otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşamın ve aileden alınan sosyal desteğin ise anlamın varlığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Otantikliğin alt boyutlarından dış etkileri kabullenme ve arkadaş ve özel bir insandan alınan sosyal desteğin anlamın varlığını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

8. Kendine yabancılaşma, psikolojik kırılğanlığın ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi değişkeninin anlam arayışını anlamlı ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Ancak otantikliğin diğer alt boyutları olan dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam değişkeninin ve algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan değişkenlerinin anlam arayışını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı bulunmuştur.

Tartışma

Bu bölümde ilgili literatür ışığında araştırmada elde edilen bulgular tartışılmıştır. Öncelikle demografik değişkenlerle ilgili bulgular sonrasında ise anlam varlığının ve anlam arayışının yordayıcılarını incelemek üzere oluşturulan regresyon modeli tartışılmıştır.

Yaşamda Anlam Düzeylerinin (Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı) Demografik Değişkenlere Göre Fark Olup Olmadığına İlişkin Tartışma

Araştırma kapsamında ele alınan demografik değişkenler; cinsiyet, medeni durum, gelişim dönemleri ve algılanan sosyoekonomik düzey olarak sıralanabilir. Demografik özelliklere ilişkin tartışma alt problemler ve bulgulardaki verilme sırası ile sunulmuştur.

Cinsiyete göre. Araştırma kapsamında ele alınan cinsiyet değişkenine göre anlamın varlığının istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı olan ve tutarlı olmayan araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırmanın bulgusunu desteklemeyen şekilde Reker (2005), 16-93 yaş arası yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında genç yetişkin ve orta yetişkinlik dönemindeki kadınların bu dönemdeki erkeklere göre daha yüksek anlam duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Reker (2005)'in araştırmasında çalışma grubu genç yetişkin, orta yetişkin ve yaşlı yetişkin

gruplarına ayrılarak cinsiyete göre değerlendirilmiştir. Bu araştırmada ise yaş gruplarına ayrılmaksızın cinsiyete göre anlam varlığı puanları arasındaki fark incelenmiştir. Bulgular arasındaki farklılığın nedenlerinden biri ayrı analiz yöntemlerin kullanılması olabilir.

Demirbaş Çelik (2016) KKTC ve Türkiye'deki üniversite öğrencileri yürüttüğü bir çalışmada anlamın varlığı puanlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu bulmuştur. De Vries vd. (2022), COVID-19 pandemisi öncesi ve pandemi sürecindeki ilk karantina döneminde Hollanda'daki yetişkin bireylerle yürüttüğü bir çalışmanın sonuçlarına göre pandemi öncesinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığını bulgularken, pandemi döneminde kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde yaşamda anlam duygusuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. De Vries vd. (2022) pandeminin olumsuz sonuçlarının yoğun olarak yaşandığı ve insanların karantinada evlere kapandığı dönemde kadınların ev içi sorumluluklarının ve stresinin artması sebebiyle yaşamda anlam duygularının azalmış olabileceğini ifade etmektedir. Bu araştırma nispeten normalleşmenin olduğu, ilk dönemlere kıyasla insanların iş ve sosyal yaşama daha fazla katıldığı bir dönemde gerçekleştirilmiştir. Aradaki bu dönemsel değişim bulgular arasındaki farklılığın sebeplerinden biri olabilir. Bu farklılıklara ek olarak bu araştırmalardan ikisinin yurt dışında yapıldığı (de Vries, 2022; Reker, 2005) ve Demirbaş Çelik (2016)'in yürütmüş olduğu çalışmada ise Türkiye'ye ek olarak KKTC'den bireylerin de dâhil edildiği görülmektedir. Bu araştırmanın çalışma grubu ise yalnızca Türkiye'deki bireylerden oluşmaktadır. Yaşamı anlamlandırma biçiminin kültürden kültüre değişebildiği (Choa ve Kesebir, 2013) düşünüldüğünde kültürel farklılıklar sonuçlar arasındaki farkın sebeplerinden biri olabilir.

Araştırmada elde edilen sonucu destekleyen bulgulara örnek olarak Steger vd. (2006) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir çalışmada kadın ve erkekler arasında anlamın varlığı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Baş ve Hamatra'nın (2014) Türkiye'de üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmaları da benzer bulgulara sahiptir. Aynı şekilde Yüksel (2013) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında cinsiyete göre anlamın varlığı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır. Bu bulguyu destekleyen çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu başka çalışmalarda mevcuttur (Demirtaş, 2010; Erözdemir, 2022; Steger ve Kashdan, 2007). Literatürdeki bu çalışmaların mevcut araştırmanın sonuçlarıyla

uyumlu gözükmetedir ancak bu çalışmalardaki örnekleminin üniversite öğrencilerinden oluştuğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bu araştırmanın çalışma grubuna daha benzer olan Kul vd. (2020)'nin pandemi döneminde Türkiye'de yaşayan 18-64 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttüğü bir çalışmada anlam varlığı puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sunulan bu araştırmaların bulguları göz önüne alındığında çoğu araştırma sonucunun mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu ifade edilebilir.

Ancak yine de literatürdeki araştırmalarda bir görüş birliği olmadığı görülmektedir. Bu farklılığın birkaç sebebi olabilir. Örneğin, bireylerin yaşamda anlamı hangi kaynaklardan elde ettiğini araştıran birkaç çalışmada anlam kaynakları arasında cinsiyete göre farklılık olduğunu bulunmuştur (örn. Grouden ve Jose, 2014; Schnell, 2009). Her ne kadar cinsiyete göre anlam kaynakları değişiklik gösteriyor olsa da bu araştırmanın çalışma grubunda (%50.8 kadın) erkekler ve kadınlar farklı yollar izleyerek anlam hissiyatını aynı düzeyde elde etmiş olabilirler. Ayrıca buna ek olarak bu çalışmada kullanılan Yaşamda Anlam Ölçeği, anlam hissiyatının öznel doğasına uygun olarak, diğer bir ifade ile bireylerin anlamı hangi kaynaklardan elde ettiklerini araştırmaktan ziyade, bireyin anlamlı hissedip hissetmediğine odaklanmaktadır. Bu çalışma grubunda anlam varlığı puanları cinsiyetin etkisinden ziyade bireylerin cinsiyetten bağımsız kişisel değerleri, istekleri ve deneyimleri gibi başka değişkenlerden daha fazla etkilenmiş olabilir. Cinsiyet ve anlam varlığı ile ilgili farklı yöntemler ve farklı çalışma gruplarıyla yeni çalışmaların yapılması aradaki ilişkinin netleştirilmesi ve olası farklılıkların ortaya çıkarılabilmesine yarar sağlayabilir.

Araştırmada anlam arayışı düzeylerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Çalışmanın bulgularına göre, erkeklerin anlam arayışı puanları kadınlara göre daha yüksektir. İlgili literatür incelendiğinde bu sonucu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Bu çalışma bulgularını desteklemeyen şekilde, Demirbaş Çelik (2016) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında cinsiyete göre anlam arayışında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Steger vd. (2006) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada benzer şekilde anlam arayışı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını bulgulamıştır. Benzer sonuçlara ulaşan çalışma grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturduğu başka araştırmalar da bulunmaktadır (örn. Şensoy, 2018). Bu bulgular yürütülen araştırmanın

bulgularıyla çelişmektedir. Ancak bu araştırmaların çalışma grubunu üniversite öğrencileri, mevcut araştırmacının çalışma grubunu ise 18-64 yaş arası yetişkin bireylerin oluşturmaktadır. Çalışma grubundaki bu farklılık bulguların uyuşmamasının sebeplerinden biri olabilir.

Araştırmanın bulgularını destekler nitelikte Taş (2011), Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş aralığındaki öğretmenlerle yürüttüğü çalışmasında, erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre daha yüksek anlam arayışı puanlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun bu çalışmanın araştırma bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir. Pandemi süreci açısından bakılırsa, bireyler bu dönemde birçok ekonomik sorunla karşı karşıya kalmıştır. Toplumsal cinsiyet açısından düşünüldüğünde Türkiye’de erkeklik, ataerkillik ve geleneksel yapının oluşturduğu kalıplaşmış cinsiyet rollerini yerine getirmeye zorlayan bir yapı haline gelebilmektedir, bu rolleri yerine getirmek erkekler üzerinde bir baskıya sebep olabilmektedir (Bayar vd., 2018). Örneğin çalışıp para kazanmak, ekonomik olarak güçlü olmak toplumda erkekliğin en önemli gerekliliklerinden biri olarak görülmektedir. İşsizlik erkeklerin omuzlarında büyük bir yük olabilmektedir (Haskan Avcı, 2020a). Çalışan erkekler için ise ev geçimini sağlamak, çocukların ihtiyaçlarını karşılamak önemli bir baskı kaynağı haline gelebilmektedir (Haskan Avcı, 2020b). Bu sebeplerle pandemi döneminin getirdiği ekonomik güçlüklerin ve işsizliğin erkekler üzerinde toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle daha fazla baskıya, strese ve psikolojik olarak zorlanmaya neden olmuş olabileceği düşünülmektedir. Anlam arayışının insanların zorlayıcı deneyimlerle baş etme konusunda yetersiz kalmaları ve olumsuz yaşam koşulları ile baş edebilmek için yeni bir anlam bulabilmek için çabalaması sonucu (Steger, 2012) ortaya çıkabildiği ve buna ek olarak mevcut araştırmacının çalışma grubundaki bireylerin ekonomik koşullardan %26’sının çok olumsuz, %57’sinin de olumsuz olarak etkilendiğini bildirdiği göz önüne alındığında, bu araştırmada erkeklerdeki anlam arayışı düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasının sebeplerinden biri toplumsal cinsiyet rollerinin erkekler üzerinde oluşturduğu baskı ve erkeklerin bu durumla baş etmelerinde yaşadığı güçlük olabilir. Ancak farklı bir bakış açısı ile düşünülürse, yaşamda anlam literatüründe anlam arayışının her zaman anlam eksikliğinden ve gerilimden kaynaklı olmayabileceğini, bazı durumlarda yaşamlarında hâlihazırda anlam hisseden insanların yaşama dair anlayışlarını derinleştirmek ve daha fazla anlam keşfedip gelişmek için anlam arayışına

girebileceklerini vurgulayan görüşler bulunmaktadır (Cohen ve Cairns, 2012; Park vd., 2010). Pandeminin cinsiyet eşitsizliğini artırdığı, pandemi nedeniyle kadınların ev içi sorumluluklarının arttığı, sağlık hizmetlerine ulaşımında yaşanan zorluklar ve yaşlı bireylerin bakım ihtiyaçlarının artması, ailede yaşayan bireylerin evde kalma süresinin fazlalaşmasıyla ev işlerinin yoğunluğunun artması, kadınlar üzerindeki sorumluluklarının artmasına neden olmuş olabileceği vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır (Eroğlu ve Gençay, 2020; Yeniçeri ve Koç, 2021). Anlam arayışının gelişmeyi ve büyümeyi destekleyen bir yönü olabileceğini vurgulayan görüşler ve pandemideki araştırmalar göz önüne alındığında, kadınların pandemi döneminde kendine ayırdıkları vaktin azalması ve kendini gerçekleştirmek için daha az fırsata sahip olması bu çalışma grubundaki kadınların erkeklere göre daha düşük anlam arayışı puanlarına sahip olmasının nedenlerinden biri olabilir. Ancak bu yorumlar bir kanıt niteliği taşımamaktadır ve pandemi döneminde kadın ve erkeklerin anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin nasıl değiştiğini anlayabilmek için daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Medeni duruma göre. Bu araştırmada medeni duruma göre yaşamda anlamın alt boyutları olan anlamın varlığı ve anlam arayışı puanlarında istatistiksel olarak bir fark olmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu bulguları kısmen destekleyen ve desteklemeyen araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin, Şirin ve Dursun (2021), evli ve bekâr bireylerde medeni duruma göre anlam varlığının farklılaşmadığını ancak anlam arayışının bekâr bireylerde daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar bu farkın sebebinin evliliğin yetişkin bireylerde yaşam amaçlarından biri olduğu ve evli bireylerin bu amacı gerçekleştirdiği için anlam arayışı puanlarının daha düşük olması ile bağdaştırmıştır. Benzer şekilde Taş (2011), öğretmenlerle yürüttüğü çalışmasında aynı sonuçlara ulaşmıştır. Bu araştırmaların bulgularıyla tutarsız olarak mevcut araştırmada anlam arayışında medeni duruma göre fark olmadığı bulunmuştur ancak araştırmacının bulgularıyla tutarlı olarak anlam varlığında medeni duruma göre anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın kısmen bu çalışmaların bulguları ile uyduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen şekilde Damásio ve Koller (2014) Brezilya'da yetişkin bireylerle yapılan bir çalışmada bekâr bireylerin evli bireylere göre daha düşük anlam

varlığına ve daha yüksek anlam arayışı düzeylerine sahip olduğunu bulgulamıştır. Yine araştırmanın bulguları ile tutarsız olarak Schnell (2009), 18-45 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttüğü bir çalışmada evli bireylerin bekâr ve partneri ile yaşayan bireylere göre daha yüksek yaşamda anlam düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Araştırmacı bu farkın sebebinin evli bireylerin yeni bir ev düzeni oluşturmak, çocuk yetiştirmek ve çocuklar için sorumluluk almak gibi yeni deneyimler aracılığı ile aidiyet duygusu oluşturması ve yeni amaçlar edinebilmesi olabileceğini dile getirmektedir. Ayrıca yakın bir ilişki içinde olmanın anlamsızlığa karşı koruyucu bir rol üstlenebileceğini vurgulamaktadır. Literatürde evlilik hali ile iyilik hali ve ruhsal sağlığın pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar bulunmaktadır (örn. Grundström vd., 2021, Williams, 2003). Hsu ve Barrett (2020) evliliğin iyilik haline olumlu etkileri olduğunu, strese karşı koruyucu bir etkisi olabileceğini, ancak bunun yanında iyilik halini bazı yönlerden kısıtlayabileceğini dile getirmektedir. Araştırmacılar diğer bütün medeni durumdaki bireylerin (yeniden evlenen, hiç evlenmemiş) evli bireylere göre daha yüksek düzeyde özerkliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca literatürde evli olmaktan ziyade evlilikten alınan doyumunun iyilik hali ile daha fazla ilişkili olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (örn. Dush ve Amato, 2005). Bu araştırmaların ışığında ve yaşamda anlamın iyilik haliyle ilişkili olduğu düşünüldüğünde (Park vd, 2010, Doğan vd. 2012) medeni duruma göre anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarında anlamlı bir fark olmamasının sebebi kişinin yaşamda anlam duygusunun ve anlam arayışının yalnızca medeni durumdan değil, evlilik ile ilgili diğer değişkenlerin de (örn. evlilikten alınan doyum, evlilik uyumu, çocuk sahibi olmak) etkili olması ile ilgili olabilir.

Buna ek olarak Baumeister (2002), anlam ihtiyacının yalnızca tek bir kaynaktan değil birçok kaynaktan sağlanabileceğini ifade etmektedir. Bazı bireyler için en önemli anlam kaynağı kişisel ilişkiler olabilirken, bazı bireyler sanatsal ifade, inanç, saygınlık gibi başka kaynaklardan anlam elde ediyor olabilirler. Bu bağlamda evli ve bekâr bireylerin yaşamda anlam bulmasına yarayan farklı anlam kaynakları olabileceği düşünülmektedir.

Gelişim dönemlerine göre. Bu araştırmaya göre beliren yetişkinlik (18-24), genç yetişkinlik (25-44) ve orta yetişkinlik (45-64) yaş gruplarına göre anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu çalışma

bulgularını destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara ulaşılmıştır. Krause ve Rainville (2020), 18-93 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle yürüttüğü bir çalışmada yaşamda anlam duygusunun yaş ile arttığını ancak bu ilişkinin doğrusal olmadığını sonucuna ulaşmıştır. Yaşamda anlam ve yaş arasındaki ilişkinin 18-47 yaş aralığında yaşa göre anlamlı şekilde değişmediğini ancak 47 yaştan sonra yaşamda anlam ve yaş arasında pozitif bir ilişkinin olduğunu, 65 yaştan sonra bu ilişkinin önemli ölçüde yükseldiğini bulgulamışlardır (Krause ve Rainville, 2020). Bu bulgunun mevcut araştırma araştırmada beliren yetişkinlik (18-24) ve genç yetişkinlik (25-44) yaş gruplarına göre anlam varlığı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bulgusuyla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Ancak orta yetişkinlik (45-64) döneminde yaşamda anlam varlığının artması bu araştırma bulguları ile uyuşmamaktadır. Steger vd. (2009) beliren yetişkinlik (18-24), genç yetişkinlik (25-45), orta yetişkinlik (45-64) ve ileri yetişkinlik (65 yaş ve üstü) bireylerin yaşamda anlam puanlarını karşılaştırmış, anlam varlığı puanlarının beliren yetişkinlikte genç yetişkinlik döneminden yüksek olduğunu, ancak genç yetişkinlik döneminden orta yetişkinlik dönemine doğru tekrar yükselmeye başladığını bulgulamıştır. Ayrıca araştırmanın bulgularına göre anlam arayışı puanları beliren yetişkinlik dönemi ve genç yetişkinlikte sabit kalırken, orta yetişkinlik dönemiyle birlikte azalmaya başlamaktadır (Steger vd., 2009). Bu araştırma bulguları mevcut araştırmanın bulguları ile karşılaştırıldığında anlam arayışı düzeylerinde beliren yetişkinlik ve o genç yetişkinlik dönemlerine göre anlamlı bir fark olmadığı bulgusuyla örtüşmektedir. Ancak araştırmanın diğer bulgularıyla mevcut araştırmanın sonuçları tutarlı değildir.

Bu araştırmanın bulgularıyla tutarsız olarak Schnell (2009) 18-45 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttüğü bir araştırmada yaşamda anlam varlığının yaşla birlikte doğrusal olarak arttığı sonucuna ulaşmıştır. Baikeli vd. (2021) 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireyle Çin'de yürüttükleri güncel bir çalışmada orta yetişkinlik dönemindeki katılımcıların beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcılara göre daha yüksek anlam varlığı ve daha düşük anlam arayışı düzeylerine sahip olduğunu bulgulamıştır. Özetle, bu araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde bireylerin farklı yaş gruplarında farklı anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerine sahip olabileceği bulgulanmıştır ancak bu sonuçların tutarlı bir örüntü sergilemediği ifade edilebilir.

Literatürde araştırmanın bulgularını destekleyen araştırmalara örnek olarak Taş (2011) Türkiye'deki 20-65 yaş aralığındaki öğretmenlerle yürüttüğü bir çalışmada anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarının yaşa göre anlamlı bir fark göstermediğini bulgulamıştır. Benzer olarak Baytan (2019) özel sektörde çalışan yöneticilerle ve emekli yönetici 20-61 yaş ve üzeri yaş aralığındaki 390 yetişkin bireyle yürüttüğü çalışmasında anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguların mevcut araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak bu araştırmadaki örneklem grubu Türkiye'nin herhangi bir ilinde yaşayan 18-64 yaş aralığındaki yetişkin bireylerden oluşmaktayken, sunulan araştırmaların çalışma grubu öğretmenlerden (Taş, 2011), özel sektörde çalışan ve emekli olmuş yöneticilerden (2019) oluşmaktadır. Kısacası bu araştırmaların çalışma grupları belirli bir meslek grubuna göre oluşturulmuştur. Ancak mevcut araştırmada meslek ile ilgili bir sınırlandırma getirilmemiştir. Bu araştırmaların bulguları mevcut araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu ancak örneklem farklılıklarının dikkate alınması gerektiği söylenebilir.

Bu araştırma bulguları göz önüne alındığında yaşamda anlam duygusunun yaşla birlikte arttığı, anlam arayışının ise yaş ile azaldığını bulgulayan araştırmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca bu araştırmaların sonuçlarıyla uyumlu olarak Erikson (1950)'un psikososyal gelişim kuramına göre bireyin kişilik gelişimi için geçmesi gereken dönemler vardır, gelişimdeki bir sonraki evreye sağlıklı bir şekilde ulaşabilmek için önceki evredeki görevlerin yerine getirilmesi gerekir. Yetişkinlik dönemi için düşünüldüğünde bireylerin anlamlı bir yaşam için önce samimi ilişkiler kurabilme ve üretkenlik duygusu geliştirmesi gerekmektedir. Bu yazarların bakış açıları düşünüldüğünde yaşamda anlam bulmanın gelişimsel bir seyir izlediği düşünülmektedir. Benzer şekilde Yalom (1980/2018) yaşamda anlamın, gelişimsel bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini ve anlam duygusunun bireyin yaşamı boyunca değiştiğini vurgulamaktadır.

Bu bilgilerden hareketle bu araştırmada literatürle büyük ölçüde tutarsız olarak anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmamasının birkaç sebebi olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak bu araştırma pandemi koşullarında yürütüldüğü için veriler uygun örnekleme yöntemi ile çevrimiçi bir şekilde toplanmıştır. Uygun örnekleme yönteminin sınırlılıklarının yanı sıra, çevrimiçi olarak toplanan verilerin bazı dezavantajları olabileceği

düşünülmektedir. Örneğin yalnızca internete erişim sağlayabilen ve internet kullanımı bilen bireyler bu çalışmaya katılma olanağı sağlamış olabilir, bu anlamda çalışma grubu evreni temsil etme konusunda tam olarak yeterli olmayabilir. Buna ek olarak çalışma grubunun çoğunluğunu genç yetişkinler (n=248) oluşturmaktadır. Bu durumun çalışmada elde edilen sonuca etki etmiş olabileceği düşünülmektedir. İleride yapılacak olan araştırmalarda gelişim dönemlerine göre anlam varlığı ve anlam arayışı ilişkisinin farklı çalışma grupları ile araştırılması yaşamda anlam ve gelişim dönemleri arasındaki ilişkinin netleştirilmesi için önemli görünmektedir.

Ancak farklı bir bakış açısı ile bakılacak olursa, pandemi koşulları bireyleri fiziksel, ekonomik, sosyal ve psikolojik olarak oldukça olumsuz etkilemiş olabilir. Orta yetişkinlik dönemi bireylerin üretkenliklerinin en yoğun olduğu, kariyerlerinde ilerlediği ve mesleki doyum sağladıkları, yaşadıkları topluma ve gelecek nesillere katkı sağladıkları bir dönemdir (Erikson, 1950). Orta yetişkinlik döneminde literatürde vurgulandığı gibi yaşamda anlam varlığı hissiyatının artması beklenirken (Steger vd.,2009), pandemi süreci bireylerin gelişimsel seyirlerini sekteye uğratmış olabilir. Örneğin pandemi dönemi ile birlikte orta yetişkinlik dönemindeki bireyler mesleki ve ekonomik olarak zorluklar yaşamış, Türkiye'deki şartlar düşünüldüğünde yaşadıkları toplum ile ilgili endişeleri artmış ve üretkenlikleri engellenmiş olabilir. Bu durum orta yetişkinlikteki bireylerin beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlikteki bireylere göre daha yüksek olan anlam varlığı düzeylerinin düşmesine, daha düşük olan anlam arayışı puanlarının artmasına ve aradaki farkın eşitlenmesine sebep olmuş olabilir.

Algılanan sosyoekonomik düzeye göre. Bu çalışmada algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamın varlığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Alt gelir düzeyindeki yetişkin bireylerin anlamın varlığı düzeyleri orta gelir ve orta üst gelir düzeyindeki bireylerden daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca alt-orta gelir düzeyindeki yetişkin bireylerin anlamın varlığı düzeyleri orta ve orta-üst gelir düzeyindeki bireylerden daha düşüktür. Literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen araştırmalara rastlanmıştır. Bu araştırma bulgusunu desteklemeyen çalışmalara örnek olarak Altıparmak (2019), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında yaşamda anlam varlığının katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırma bulguları ile tutarlı olarak Yıkılmaz ve Demir Gdl (2015), niversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında yaşamda anlam varlığı puanlarının kendini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayan katılımcıların orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre anlamlı şekilde düşük olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde Kaya (2021) yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışmasında sosyoekonomik düzeyi düşük/ orta altı olan bireylerin orta ve orta üstü/ yüksek olanlara göre, ayrıca orta sosyoekonomik düzeyde olanların orta üstü/ yüksek olan yetişkin bireylere göre anlam varlığı puanlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Pinquart (2002) yaptđđı bir analiz çalışmasında sosyoekonomik durumun yaşamda anlam kavramının alt bileşenlerinden biri olan yaşam amacı ile ilişkisini incelemiştir. Sosyoekonomik durumu belirleyen gelir düzeyi ile yaşam amacı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır (Pinquart, 2002). Pinquart'a (2002) göre sosyoekonomik durumu iyi olan kişiler genellikle daha yüksek mesleki statüye ve daha yüksek gelir düzeyine sahiptir ve bu durum kişilerin yaşamını başarılı ve anlamlı olarak algılamasına katkı da bulunabilmektedir. Daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireyler anlamlı yaşam hedefleri bulmakta ya da bu çabalarının karşılığını etkili bir şekilde almakta daha kısıtlı imknlara sahip olabilmektedirler. Pandemi sürecinin daha düşük gelir düzeyindeki bireylerin önündeki bu kısıtlamaları beslediği düşünülmektedir (Güreşçi, 2020; Kaya, 2020). Yıldırım (2022), pandemi döneminin gelir adaletsizliğini beslediği ve dezavantajlı gruplar üzerinde etkisinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu görüşü destekleyecek şekilde von Soest vd. (2022), 2014-2021 yılları arasında Norveç'te 13-18 yaş aralığındaki ergenlik dönemindeki katılımcılarla yürüttükleri boylamsal bir araştırmada pandemi döneminin katılımcılarda depresif semptomları arttırdđđı, hayata karşı pozitif bakış açısını ise azalttıđđını bulgulamıştır. Ayrıca kız ergenlerin, daha genç ergenlerin ve daha düşük sosyoekonomik duruma sahip ergenlerin pandemi sırasındaki olumsuz koşullardan daha çok etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Bu alışmalar göz önüne alındđđında pandemi sürecindeki zorlu ekonomik durumların alt gelir ve alt orta gelir düzeyindeki bireylerin yaşamlarını daha çok etkilediği ve yaşamda anlam ile yakından ilişkili olan öznel iyi oluş (Doğan vd. 2012), umut

(Vidwans ve Raghvendra, 2016) ve yaşamda bir amaca sahip olma hissini azalttığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada alt-orta gelir düzeyinde katılımcıların anlam arayışı puanları ile diğer gruptaki katılımcıların puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Alt-orta gelir düzeyindeki bireyler diğer tüm gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksek anlam arayışına sahiptir. İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen nitelikte araştırmalar göze çarpmaktadır. Bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen şekilde Saraç vd. (2018) üniversite öğrencilerinde anlam arayışı puanlarının alt gelir, orta gelir, üst gelir düzeyindeki katılımcılara göre farklılaşmadığını bulgulamıştır. Genç yetişkinlerle yürütülen başka bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Yüksel, 2012). Bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olarak Tatlısu vd. (2020) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada, anlam arayışının ailenin aylık gelirine göre farklılaştığını bulgulamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre 2.324 TL ve altı gelir düzeyine sahip olan bireylerin 6.975 TL ve üzeri bireylerden daha yüksek anlam arayışına sahip olduğu 2.325 TL – 6.974 TL gelir düzeyine sahip olan bireylerin 2.324 TL ve altı gelir düzeyine sahip bireylerden daha düşük anlam arayışı puanlarına sahip olduğu görülmüştür (Tatlısu vd., 2020). Ancak bu araştırmada algılanan sosyoekonomik düzeye göre grubu üç kategoriye değil, alt, alt-orta, orta ve orta-üst/ üst gelir düzeyi olarak dört kategoride incelenmiştir. Bu sebeple, bu araştırmanın mevcut araştırma bulgularını desteklediği, ancak çalışma grubunun özelliklerinin tam olarak örtüşmediğinin göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

Bu araştırmada anlam arayışının alt-orta gelir düzeyindeki bireylerde, diğer gruptaki bireylere göre daha yüksek olmasının birkaç sebebi olabileceği düşünülmektedir. Maslow (1970)' un ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında düşünüldüğünde bireyler fizyolojik ihtiyaçları, güvenlik gibi gereksinimleri karşılanmadan bir sonraki basamağa geçememektedir. Ancak bu ihtiyaçların %100 karşılanması gerekmemektedir, örneğin Burger (2006, s.436) "ortalama bir Amerikalı bireyin fizyolojik gereksinimlerinin %85'ini, güven gereksinimlerinin %70'ini, sevgi ve ait olma gereksinimlerinin %50'sini, saygı gereksinimlerinin %40'ını ve kendini gerçekleştirme gereksinimlerinin %10'unu karşılayabildiğini" ifade etmektedir. Ancak Türkiye'deki ekonomik koşullar göz önüne alındığında alt gelir düzeyindeki bireylerin çoğunun fizyolojik ihtiyaçlarını

karşılama da oldukça yetersiz kalacağı düşünülmektedir. Bu görüşü destekler nitelikte Aca ve Özkan (2021) yürüttükleri nitel bir çalışmada yoksul ailelerin COVID-19 pandemisinde ekonomik kaynaklarını ciddi oranda kaybettiklerini, temel gıda, sağlık hizmetlerine erişim ve hijyen gibi temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını bulmuşlardır. Bu sebeple alt-gelir düzeyindeki bireyler daha yüksek gereksinimlere geçmekte zorlanabileceği düşünülmektedir. Ancak alt-orta gelir grubundaki bireyler kısmen de olsa bu gereksinimleri karşılayabiliyor olabilir. Maslow (1970) düşük düzeydeki gereksinimlerin kısmen de olsa karşılanması durumunda bireylerin kendini gerçekleştirme ihtiyaçları üzerine düşünebildiklerini, diğer bir deyişle kendilerine hayattan ne istedikleri ve nereye doğru gittiklerini sorabildiklerini ifade etmektedir. Alt-orta gelir düzeyindeki bireylerin bu sebeple anlam arayışının daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Ancak bu yorum orta gelir ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki bireylerde neden bu durumun geçerli olmadığı sorusunu doğurmaktadır. Orta gelir ve orta-üst/üst gelir düzeyindeki bireylerin alt-orta gelir düzeyindeki bireylere göre kendini gerçekleştirmek ve kendini gerçekleştirme basamağına kişiyi yaklaştıran ait olma, saygı gibi gereksinimlerini karşılayabilmek ve yaşam amaçlarına ulaşabilmek için daha fazla imkâna sahip olabilmesi bu sorunun yanıtlarından biri olabilir. Anlam arayışının zorluklarla baş etme konusunda yetersizlik ve ihtiyaçları engellenen bireyler de uyumsuzluğun belirtisi olabileceği düşünüldüğünde, orta ve orta/üst gelir düzeyindeki bireyler koşullarının etkisiyle hedeflerine ve ihtiyaçlarına ulaşırken daha az zorlukla karşılaşabiliyor olabileceklerinden dolayı anlam arayışı düzeyleri alt-orta gelire göre daha düşük düzeyde olabileceğine dair bir çıkarım yapılabilir.

Yaşamda Anlamın Yordayıcılarına İlişkin Tartışma

Bu araştırmada yaşamda anlamın (anlam varlığı ve anlam arayışı) yordayıcılarını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon modeli oluşturulmuştur. Otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam, psikolojik kırılma, çok boyutlu algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insan ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi kurulan modelin yordayıcı değişkenlerini oluşturmaktadır. Anlam varlığı ve anlam arayışı alt boyutları için kurulan regresyon modellerin sonuçları sırasıyla tartışılmıştır.

Anlamın varlığının yordayıcılarına göre. Anlamın varlığına ilişkin yapılan analizler sonucunda oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve katılımcıların anlamın varlığı puanlarındaki varyansın yaklaşık %27'sini açıkladığı ifade edilebilir. Otantikliğin alt boyutlarından biri olan kendine yabancılaşma değişkeninin, psikolojik kırılganlığın ve COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi düzeylerinin anlamın varlığını negatif yönde; otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşamın ve aileden algılanan sosyal desteğin ise anlamın varlığını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Otantikliğin alt boyutlarından dış etkileri kabullenme ve arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamın varlığını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür. Yordayıcı değişkenler etki büyüklüklerine göre sıralandığında otantikliğin alt boyutlarından otantik yaşam ve kendine yabancılaşma değişkeninin en yüksek etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde otantik yaşamın anlamın varlığını pozitif yönde, kendine yabancılaşmanın ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre bireylerin otantik yaşam düzeyleri arttıkça ve kendine yabancılaşma düzeyleri azaldıkça anlamın varlığı puanları da artmaktadır.

Wood vd. (2008) otantik yaşamı bireyin duygularının, inançlarının ve bilişlerinin farkında olması ve bu farkındalıkla tutarlı olacak şekilde davranması, kişinin kendine karşı dürüst olması ve değerlerine uygun olarak yaşaması olarak tanımlamaktadır. Kendine yabancılaşma ise kişinin kendi benliğinden kopuk ve uzak hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Wood vd., 2008). King ve Hicks (2021) otantikliğin diğer bir değişle kişinin gerçek benliğini yaşamaya çalışmasının yaşamda anlam kaynaklarından biri olduğunu dile getirmektedir. Demir (2017) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada anlamın varlığı ile özgünlük arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırmacı yukarıda sunulan araştırmacıların görüşlerine benzer şekilde özgünlüğün yaşamda anlam varlığı için bir kaynak olabileceğine vurgu yapmaktadır (Demir, 2017).

Ekşi (2019) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü bir çalışmada anlam varlığı ile kendine yabancılaşma arasında negatif yönde anlamlı ($r = -.52$), otantik yaşam ise ($r = .32$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Benzer bir şekilde Lutz vd. (2021) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir çalışmada otantik yaşamın pozitif kendine yabancılaşmanın ise negatif yönde yaşamda anlamı

yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular araştırmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Otantik yaşayan ve kendi içsel benliğiyle temas içinde olan bireylerin yaşamda anlam düzeylerinin arttığı ifade edilebilir. Rogers'a (1961) göre otantik yaşamak, bireyin potansiyelini gerçekleştirme çabası ile ilgili bir kavramdır. Potansiyelini tam kullanan kişiler, yeni yaşantılara açık, başkalarının gereksinimlerine duyarsız olmayan ancak kendi duygularına güvenen ve yaşamın her anını deneyimlemeye çabalayan kişilerdir. Pozitif psikolojideki kavramlardan biri olan ödomanik (anlam odaklı) iyi oluş kavramı, haz odaklı olmak yerine kişinin iyi oluşunu kendi gerçekleştirme ve yaşamda bir amaca ve anlama sahip olması olarak görmektedir. Bu açıdan otantiklik ve yaşamda anlamın birbiriyle yakından ilişkili iki kavram olarak düşünülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Varoluşçu kuram açısından bakılırsa, May'e(1953/2021) tüm insanların kendini gerçekleştirme amacı bulunmaktadır ve kullanılmayan potansiyeller insanı hastalandırmaktadır. May insanın ancak potansiyelini gerçekleştirdiğinde neşe duygusuna erişebileceğini, Yalom (1980/2018) ise benzer şekilde kendini gerçekleştirebilmek için çabalayan kişinin varoluşsal suçluluk hissinden kurtulabileceğini ve otantik şekilde yaşamın anlamlı bir yaşam için elzem olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmanın bulgularının bu görüşleri destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmada kendine yabancılaşma ve otantik yaşam değişkenlerinin aksine, otantikliğin bir diğer alt boyutu olan dış etkileri kabullenme değişkeninin anlam varlığının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Lutz vd. (2022) araştırmasında dış etkileri kabullenme değişkeninin ile otantik yaşam ve kendine yabancılaşma değişkenleri kadar güçlü bir ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Lenton vd. (2016) yürüttükleri bir çalışmada otantikliğin alt boyutlarından olan dış etkileri kabullenme otantik yaşam ve kendine yabancılaşma ile ilişkili olmadığını, hatta dış etkilerin kabullenilmesinin bazı durumlarda otantik yaşamı kabul edilenin aksine artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacılar dış etkileri kabullenmenin bazı durumlarda bireyin amaçları ve değerleri ile uyumlu olabildiğini, her zaman otantik olmamanın bir sonucu olarak değerlendirilemeyeceğini ifade etmektedirler.

Bu araştırmaların sonuçları ve mevcut araştırmaların bulguları düşünüldüğünde dış etkileri kabullenme anlam varlığı üzerinde otantik yaşam ve kendine yabancılaşma alt boyutları

kadar önemli bir etkisi olmadığı düşünülebilir. Ancak Lutz vd. (2022) dış etkilerin kabullenme otantikliğinin diğer alt boyutlardan daha az önemli görüldüğünü ifade etse de, bu boyutu dışlamadan önce daha fazla teorik ve deneysel çalışmaların yapılması gerektiğinin altını çizmektedir. Buradan hareketle otantiklik ve otantikliğinin alt boyutları ve yaşamda anlam ile ilgili ileride yapılacak olan çalışmaların konunun özünün kavranmasına ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre anlam varlığının yordayıcılarından birinin de psikolojik kırılganlık olduğu görülmektedir. Psikolojik kırılganlığın anlamın varlığını negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sinclair ve Wallston (1999), psikolojik kırılganlığı strese duyarlılığı artıran ve kişinin kendilik değeri ve başarılı hissetmesi için başkalarının onayına bağımlı olmasına yol açan bilişsel şemalar kümesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik kırılgan bireyler, yaşamlarında başlarına gelen olaylarda daha fazla stres yaşamaktadır, negatif duygulara ve psikolojik rahatsızlıklara yatkınlıkları artmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999).

Literatür incelendiğinde psikolojik kırılganlıkla yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak psikolojik kırılganlıkla yaşamda anlamla ilişkili görülen diğer kavramların arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara rastlanmıştır. Örneğin Levine (2014) psikolojik kırılganlığın, zorlu yaşam koşulları ile karşı karşıya kalındığında bireylerde daha hızlı ve olumsuz etkilenmeye yol açarak psikolojik sağlamlığı azaltabildiğini dile getirmiştir, ayrıca psikolojik dayanıklılık literatürde kırılgan olmama (invulnerability) olarak da tanımlanabilmektedir (O'Grady ve Metz, 1987) ve bazı çalışmalarda psikolojik kırılganlık ile psikolojik dayanıklılık birbiriyle negatif ya da zıt kavramlar olarak görülebilmektedir (Goldstein ve Brooks, 2005). Eker vd. (2020) üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın yaşamda anlamın varlığı ile pozitif bir ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öznel iyi oluşun anlamın varlığı ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu gösteren (örn. García-Alandete, 2015; Schueller ve Seligman, 2010) ve psikolojik kırılganlığın öznel iyi oluşla negatif yönde bir ilişkisi olduğunu gösteren araştırmalar (örn. Satici, 2016; Yelpaze vd.,2022) göz önüne alındığında bu araştırmada bulunan psikolojik kırılganlığın anlamın varlığının negatif yönde bir yordayıcısı olduğu sonucunu desteklediği düşünülmektedir. Psikolojik kırılganlığın azalması

anlam varlığını belirli bir miktarda artırmakta olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın bulgularından yola çıkarak psikolojik kırılganlığın anlam varlığının doğasını daha iyi kavrayabilmek için önemli bir değişken olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu aileden algılanan sosyal desteğin anlam varlığının pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olmasıdır. Bu bulguya ek olarak algılanan sosyal desteğin diğer alt boyutları olan arkadaştan algılanan sosyal desteğin ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlam varlığının istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insanın yaşamda anlam ile ilişkisinin ayrı olarak inceleyen az sayıda araştırma olduğu görülmüştür, ancak bir bütün olarak sosyal destek ile yaşamda anlam ilişkin çalışmalara rastlanmıştır. Literatürde sosyal destek ile anlam varlığı ile arasında anlamlı ilişkiler bulan çalışmalar olduğu görülmüştür (Eker vd., 2020; Wissing vd., 2014). Ayrıca sosyal destek kavramına yakın bir kavram olan sosyal ilişki kavramı ile ilgili yürütülen çalışmalara rastlanmıştır (Hicks ve King, 2009). Bu araştırmaların bulgularını daha ayrıntılı olarak incelendiğinde, Eker vd. (2020) üniversite öğrencileri ile yaşamda anlam, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında yaşamda anlam ile aileden algılanan sosyal destek (.26), özel birinden algılanan sosyal destek (.12) ve arkadaştan algılanan sosyal destek (.17) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Eker vd., 2020). Bu bulguların araştırma bulguları ile kısmen uyduğu söylenebilir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde aileden algılanan sosyal desteğin, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğe göre yaşamda anlam ile daha yüksek düzeyde bir ilişkisi olduğu görülmektedir.

Yine bu araştırmayı destekler nitelikte Hicks ve King (2009), üniversite öğrencileri yürüttükleri çalışmalarında sosyal ilişkinin bağımsız olarak güçlü bir şekilde yaşamdaki anlamı yordadığı sonucuna ulaşılmış, ikinci çalışmalarında ruh halinin deney ortamında manipüle edilmesinden sonra bile sosyal bağların yaşamda anlam ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların mevcut araştırmanın bulguları ile uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Wissing vd. (2014) Afrikalı öğrencilerle yürüttükleri çalışmalarında öğrencilerin hayatlarındaki en önemli anlam kaynağının aileden alınan destek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar ailenin yaşamda anlamın varlığının gelişmesi için bir temel olarak düşünebileceğini, kişinin değerlerini, sosyal normları ve aidiyet ihtiyacını karşılayabileceği bir kaynak olarak görev yapabileceğini vurgulamaktadırlar. Benzer olarak Krause (2007) bir çalışmada aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan gelen sosyal desteğin yaşamda anlam duygusu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma bulgularının mevcut araştırmanın bulgularını desteklediği ifade edilebilir.

Bu araştırmaların bulguları ve Frankl' in (1969/2021) bir insanı tüm gerçeğiyle severek ve onun tarafından sevilerek, insanlarla etkileşim kurularak yaşamda anlam bulanabileceği görüşlerinden hareketle aileden algılanan sosyal desteğin anlam varlığının önemli bir yordayıcısı olduğu ifade edilebilir. Pandemi dönemi bireyleri birçok anlamda zorlamaktadır, sosyal izolasyon, bulaştırma kaygısı ya da sağlıkla ilgili diğer birçok kaygı insanların birbirinden uzaklaşmasına neden olabilmektedir. Ancak böylesine zorlu zamanlarda bile sosyal destek bireylerin stres belirtilerini ve COVID-19'a ilişkin endişelerine karşı bir tampon görevi görmektedir (Szkody vd., 2021; Polat ve Dur, 2022). COVID-19 döneminde aile desteğinin yaşama anlam katan ve insanların zorluklara dayanma gücü veren bir faktör olduğu ifade edilebilir.

Araştırmada aileden algılanan sosyal destek anlam varlığının anlamlı bir yordayıcısı iken, arkadaştan ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Anlam kaynakları ile ilgili yapılan çoğu araştırmada aile desteğinin en önemli anlam kaynağı olduğu bulgulanmıştır (ör. Grouden, 2014; Wissing vd. 2014). Grouden ve Jose (2014) benzer şekilde 30-69 yaş aralığındaki bireylerle yürüttüğü çalışmada en çok ifade edilen anlam kaynağının aile (%36), ikinci sırada ise kişiler arası ilişkilerin geldiğini (%14) bulmuşlardır. Bu araştırmalardan yola çıkarak ailenin oldukça önemli bir anlam kaynağı olduğu ancak kişiler arası ilişkilerin de dikkate alınması gerektiği söylenebilir. Bu araştırmada arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlam varlığının anlamlı bir yordayıcısı olmamasının birkaç sebebi olabileceği düşünülmektedir. Pandemi koşulları düşünüldüğünde, bireyler sosyal çevrelerinden uzaklaşmak durumunda kalmıştır. Sokağa çıkma yasakları, karantina, uzaktan çalışma gibi

sebeplerle çoğu birey arkadaşlarından ziyade aileleri ile daha fazla zaman geçirmişlerdir. Normalleşmenin olduğu bu dönemde bile çoğu birey hala sosyalleşirken temkinli davranmaktadır. Bu sebeplerle pandemi döneminin getirdikleri ile aile desteği bireylerin yaşamına anlam katan kaynaklardan biri olarak daha önemli bir hala gelmiş olabilir. Bireylerin koşulları sebebiyle arkadaş ve özel bir insandan (ör. flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) ağıladıkları sosyal destek azalmış olabilir. Ancak bu görüşlerin yalnızca bir yorumdan ibaret olduğu ve bu durumun bireyden bireye göre değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Pandemide anlam kaynaklarına ve algılanan sosyal desteğe dair daha çok araştırma yapılması konunun netleştirilmesine katkı sağlaması açısından önemli olabilir.

Araştırmanın son bulgusu ise COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyinin anlamın varlığının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Katılımcıların COVID-19'dan etkilenme düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanan "COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği" ruh sağlığı ile ilgili yaşam kalitesini ölçmeyi amaçlamaktadır ve bu ölçekten alınan yüksek puanlar yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerinin daha çok olduğunu göstermektedir (Sümen ve Adibelli, 2021). Bu bilgilerden hareketle araştırmanın bulguları COVID-19'dan ruhsal olarak daha olumsuz etkilendiğini bildiren yetişkin bireylerin anlam varlığı puanları da azalmaktadır. Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Örneğin Humprey ve Vari (2021) Avusturalya'da 18-65 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttükleri bir araştırmada yaşamda anlamın COVID-19 ile ilgili stres ve endişe duygularını negatif olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır ve yaşamda anlamın COVID-19 pandemisinde olumsuz olaylara karşı bir tampon etkisi olabileceğini dile getirmiştir. Oldukça güncel bir çalışma olan Samios vd.'nin (2022) 18-80 yaş aralığındaki yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada COVID-19 pandemisi ile ilgili stresin katılımcıların yaşamda anlam düzeyleri üzerinde negatif yordayıcı bir etkiye sahip olduğunu bulgulamışlardır. Benzer şekilde Yıldırım vd. (2020) genç yetişkinlerle yürüttükleri bir çalışmada COVID-19 ile ilgili stresin yaşamda anlamın varlığı ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu ve COVID-19 ile ilgili daha fazla endişe yaşayan bireylerin daha düşük bir anlam duygusuna sahip olduğunu bulgulamıştır. Bu bulguların araştırmanın mevcut bulgusunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. DSÖ'nün verileri incelendiğinde (2022) güncel durum düşünüldüğünde COVID-19

pandemisinin geçmiş yıllara göre yayılma hızının düştüğü, vaka sayılarının ve ölüm oranlarının azaldığı görülmektedir. Ancak BBC Dünya Servisi'nin isteği üzerinde GlobeScan (2022) isimli şirket aracılığıyla yürütülen dünya çapında 30 ülkeden yaklaşık olarak 30.000 kişiyle Haziran-Temmuz 2022'de yürütülen oldukça yeni bir çalışmada COVID-19'un bireylerin yaşamlarına olan etkisi araştırılmıştır. Türkiye'deki 1000 katılımcıdan veri toplanmıştır. Bu verilerin sonuçlarına göre katılımcıların %58'i pandemi sürecinin ekonomik olarak zorladığını, %51'i ise ruhsal sağlıklarını olumsuz olarak etkilediğini belirtmiştir. DSÖ bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak pandeminin çok büyük ölçüde insanları etkilemeye devam ettiğini, bu etkilerin farklı popülasyonlara göre çeşitlilik gösterdiğini dile getirmektedir ve özellikle risk grubundaki bireylerle ilgili ruhsal sağlık ve COVID-19'a ilişkin daha çok araştırma yapılmasını önermektedir.

Özetle söylenebilir ki, COVID-19 pandemi süreci bireylerin hayatlarını hala önemli ölçüde etkilemeye devam etmektedir. Pandemi koşullarından olumsuz etkilenen bireylerin yaşamdaki anlamlarının da azalabileceği ifade edilebilir. Bu konuda daha derinlemesine bilgi sağlayabilecek nitel çalışmaların yapılması yeni bilgiler edinebilmek adına önem arz etmektedir.

Anlam arayışının yordayıcılarına ilişkin tartışma. Anlam arayışının yordayıcılarına ilişkin otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam, psikolojik kırılma, algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş, özel bir insan, COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi değişkenleri ile oluşturulan model için yapılan analizler sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Modelin anlam arayışı puanlarındaki varyansın yaklaşık olarak %17'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Otantikliğin alt boyutları olan kendine yabancılaşma pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı, ancak otantikliğin diğer alt boyutları olan dış etkileri kabullenme ve otantik yaşamın anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Psikolojik kırılmanın pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu, algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek boyutlarının hiçbirinin anlam arayışı için anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak COVID-19'un yaşam kalitesine etkisi değişkeninin anlam arayışını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

Yordayıcı değişkenler etki büyüklüklerine göre sıralandığında otantikliğin alt boyutu olan kendine yabancılaşmanın en büyük etkiye sahip olduğu ve anlam arayışını pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bulgulara göre kendine yabancılaşma düzeyleri arttıkça anlam arayışı düzeyleri de belirli bir miktarda artmaktadır. Literatür incelendiğinde bu araştırma bulgularını destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Ekşi vd., 2019; Lopez vd. 2015). Ekşi vd. (2019) 400 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri bir çalışmada anlam arayışı ile kendine yabancılaşma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır ($r=.19$). Ayrıca araştırmada dış etkileri kabullenme ile anlam arayışı ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir ($r= -.14$), otantik yaşam ile anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ekşi, 2019). Bu sonuçların mevcut araştırma sonuçları ile kısmen uyumlu olduğu ifade edilebilir.

Lopez vd. (2015) üniversite öğrencileriyle anlamın varlığı ve anlam arayışının yordayıcılarını bulmak amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çoklu hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yalnızca kendine yabancılaşmanın anlam arayışını pozitif yönde yordadığı ($\beta=.30$ $p<.04$) sonuçlarına ulaşmıştır. Bu bulgular araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

May (2021) kişi benlik bilincini kaybettiğinde ve kendine yabancı bir hale geldiğinde kendi potansiyelini doğru kullanamayacağını ve bu durumun kişiyi anlamlı bir yaşamdan uzaklaştıracağını dile getirmektedir. Ancak bunun yanı sıra Winnicot'ın (1996) gerçek benliğin asla yok olmadığı, gizlense bile bireyin içinde bir yerlerde gizli kaldığı ve gerekli koşullarda gün yüzüne çıktığı görüşü göz önüne alındığında kendine yabancılaşmanın getirdiği sahte benliğin altında gerçek bir benliğin yattığı ve kişiyi bir anlam aramaya iten bir güç olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu psikolojik kırılganlığın anlam arayışının pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğudur. Literatür incelendiğinde anlam arayışı ile psikolojik kırılganlık kavramlarının ilişkisinin doğrudan incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak psikolojik kırılganlığın kişiyi hedeflerine ulaşmaya çalışırken karşılaştığı zorluklara karşı savunmasız bir hale getirdiği (Sinclar ve Wallston, 199) görüşü göz önüne alındığında ve anlam arayışının sağlıksız bir yöne sahip olabileceği ve olumsuz ve zorlayıcı yaşam deneyimleriyle baş etme

konusunda yetersiz kalmaları olarak da açıklanabildiği (Steger, 2012) düşünüldüğünde psikolojik kırılganlık ve anlam arayışının arasında önemli bir ilişki olabileceğine dair bir çıkarım yapılabilir.

Araştırmada algılanan sosyal desteğin alt boyutları olan aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bu konuda yapılmış oldukça az sayıda araştırma yapıldığı görülmüştür. Bu bulguları kısmen destekler nitelikte Dunn ve O'Brien (2009) aileden ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak bu sonucu destekleyen başka araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durumun birkaç sebebi olabileceği düşünülmektedir. İlk olarak Erikson (1950) görüşlerinden yola çıkarak bireylerin anlamlı ve bütün hissettiği bir yaşama sahip olabilmesi için bir kimlik kazanma, benliğine dair bir bütünlük hissetmesi gereklidir. Bu gelişimsel görev Erikson'un kuramına göre kişinin yakın ilişkiler geliştirmesinden önce gelmektedir. Yalom (1980/2018) bu görüşü destekler şekilde diğer gelişimsel görevlerin (özgüven kazanma ve kimlik geliştirme gibi) anlam gelişiminden önce gelmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bu araştırmada da "kendini tanımadığını düşünmesi ya da gerçek benliği ile teması kopmuş gibi hissetmesi" olarak ifade edilebilecek kendine yabancılaşma değişkeninin anlam arayışının önemli bir yordayıcı olduğu bulgulanmıştır. Kurulan regresyon modelinde kendine yabancılaşma değişkeninin etkisi ile anlam arayışı üzerinde algılanan sosyal desteğin etkisi anlamını yitirmiş olabilir. Ancak bu çıkarımın yalnızca araştırmacının kendi görüşleri olduğu dikkate alınmalıdır.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise COVID-19'un yaşam kalitesine etkisinin anlam arayışının pozitif yönde bir yordayıcısı olduğudur. COVID-19'dan daha olumsuz etkilenme düzeyinin anlam arayışını artırdığı ifade edilebilir. Park (2010) bireylerin uzun süreli ve yıkıcı etkileri olan zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında yaşam anlamlarını yeniden gözden geçirdiklerine ve boşluğa düşebildiklerini ifade etmektedir. Bireyler bu zorlu olaylarla başa çıkabilmek için yeni anlam arayışlarına girebilmektedirler. Çin'de pandemi döneminde yetişkin bireylerle yürütülen bir çalışmada COVID-19'un yarattığı olumsuz sonuçların insanların COVID-19 öncesi anlam kaynakları arasında bir çatışma yarattığını, insanların yeni anlam kaynakları bulmak, yaşamda anlam duygusunu geliştirmek ve yeniden yapılandırmak için çabalamaya teşvik

ettiğini öne sürmektedir (Chen vd., 2020). Ayrıca pandeminin getirdiği olumsuzluklar ve yaşam kalitesine etkileri bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden zorluk yaşamalarına neden olduğunu ancak hayatlarındaki değer ve anlamları yeniden gözden geçirip yeni anlam kaynakları arayışına yönelebildiklerini dile getiren çalışmalar mevcuttur (Ogan vd, 2022, Türkkan vd., 2022). Bu bulguların mevcut araştırmanın görüşlerini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Varoluşçu yaklaşım açısından düşünüldüğünde pandemi sürecinde bireyler sevdiklerinden uzaklaşmak zorunda kalmıştır. Bu durum nihai kaygılardan biri olan yalıtımı- insanın ile diğerleri arasındaki aşılamayan ayırım- (Yalom, 1980/2018) daha yoğun şekilde hissetmelerine neden olmuş olabilir. Yalnızlık, belirsizlik karşısında çaresiz ve güvensiz hissetmek bireylerdeki varoluşsal boşluğunu artırmış ve bireyleri yeni anlam arayışlarına yöneltmiş olabilir.

Öneriler

Bu bölümde mevcut araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak araştırmacılara ve ruh sağlığı çalışanlara önerilerde bulunmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Medeni duruma göre anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmada medeni durum değişkeni bekâr ve evli olarak iki kategoriye ayrılmıştır. İleride yapılacak olan çalışmalarda medeni durum ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlayabilmek için evli, boşanmış, eşini kaybetmiş, romantik ilişkisi olan ve partneri ile ayrı yaşayan, partneri ile birlikte yaşayan, ilişkisi yok gibi daha fazla kategori kullanılarak incelenebilir.
2. Bu araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı beliren yetişkinlik (19-24), genç yetişkinlik (25-44) ve orta yetişkinlik (45-64) dönemlerine göre incelenmiştir. Literatürde 65 ve yaş üzeri bireylerde yaşamda anlam varlığının psikolojik sağlıklarına önemli bir etkisi olduğunu vurgulayan araştırmalar göz önüne alındığında 65 ve yaş üzeri bireylerde anlam varlığı ve anlam arayışı ile ilgili araştırmalar yürütülebilir.

3. Otantikliğin kendine yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutunun anlam varlığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak dış etkileri kabullenme anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak kendine yabancılaşmanın anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak diğer alt boyutların anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Otantiklik ve yaşamda anlam ile ilgili yapılacak yeni araştırmalar değişkenlerin arasındaki ilişkinin netleştirilmesine katkı sağlayabilir.
4. Araştırmada psikolojik kırılganlığın anlamın varlığı ve anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak literatürde yaşamda anlam ve psikolojik kırılganlıkla ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konuda yürütülecek yeni çalışmaların yaşamda anlam ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkinin doğasını kavramak için önemli olabilir.
5. Bu araştırmada yaşamda anlam ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşamda anlamın toplumsal ilgi ve sosyal bağlılık gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar yürütülebilir.
6. COVID-19 pandemi sürecinin getirdiği değişimlerin ve bireylerdeki yaşamda anlam kavramıyla ilişkisinin incelendiği çalışmalar yürütülebilir. COVID-19'un dezavantajlı gruplar üzerinde daha olumsuz değişimlere neden olduğu düşünüldüğünde yoksul bireyler, farklı etnik kökene sahip azınlıklar, kadınlar, özel gereksinimi olan bireyler, kronik rahatsızlığı olan bireyler gibi farklı gruplarla pandemi sürecinde yaşamda anlam ile ilgili araştırmalar yürütülebilir.
7. Bu araştırmada yaşamda anlamın alt boyutları olan anlam varlığı ve anlam arayışı iki ayrı boyut olarak ele alınmıştır. İki değişkenin birlikte incelendiği çalışmalar yapılabilir.

Ruh Sağlığı Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Algılanan sosyoekonomik düzey anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinde anlamlı değişikliklere neden olabilmektedir. Ruh sağlığı çalışanlarının bu durumu göz önünde bulundurarak hareket etmesi danışanı daha iyi anlayabilme ve destek olabilmesine yardımcı olabilir.

2. Araştırmada kendine yabancılaşmanın ve otantik yaşamın anlam varlığını yordadığı bulunmuştur. Ruh sağlığı çalışanları, danışanların bireylerin kendilerini tanımalarına, benliklerini keşfetmelerine ve bireylerin bilişlerine ve değerlerine uygun olarak davranmasına yardımcı olarak danışanların daha anlamlı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilirler.
3. Psikolojik kırılganlığın anlamın varlığını negatif yönde, anlam arayışını ise pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin başkalarının onayına bağımlı olmasına ve psikolojik problemlere karşı daha duyarlı olmasına neden olabilen psikolojik kırılganlığın azaltılabilmesi, danışanların dayanıklılıklarının artırılması için farklı yaş gruplarına hitap eden çeşitli psikososyal etkinlikler yürütülebilir. Bu şekilde bireylerin yaşamdaki anlamlarını korumalarına ve geliştirmelerine katkı sağlanabilir, aynı zamanda bireylerin anlam arayışı sürecinin daha sağlıklı yürütülmesine yardımcı olunabilir.
4. Pandemi döneminde aile desteğinin anlam varlığının önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur, danışanların aile ilişkilerinin güçlendirilmesi ve iyileştirebilmesine yardımcı olmak pandemi sürecinin zorlu koşullarında bireylerin yaşamdaki anlamlarını korumalarına destek olabilir.
5. COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyinin anlam varlığı ve anlam arayışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin COVID-19'un pandemisinin getirdiği zorluk ve endişelerle daha iyi baş edebilmesine destek olmak için stresle baş etme becerilerinin geliştirilmesi, kaygı yönetimi gibi konularda çalışmalar yapılması faydalı olabilir. Pandemi sürecinde daha etkili baş etme stratejilerine sahip olan bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürebileceği düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Abdina, A. K. ve Sarsenbekov, N.Z. (2021). Göçebe Medeniyetinde Varoluşçuluk Dünya Görüşü. *Yesevi Üniversitesi Bülteni*, (120).
- Abu-Raiya, H., Sasson, T., & Russo-Netzer, P. (2021). Presence of meaning, search for meaning, religiousness, satisfaction with life and depressive symptoms among a diverse Israeli sample. *International Journal of Psychology*, 56(2), 276-285.
- Aca, Z. ve Özkan, Ş. COVID-19 Pandemisinin Yoksul Aileler Üzerindeki Sosyoekonomik ve Sağlık Etkileri: Sosyal Yardımların Bu Etkileri Azaltmadaki Rolü. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(25), 643-659.
- Adler, A. (2010). *Yaşamın Anlamı*. Alter Yayıncılık.
- Akın, A. ve Eker, H. (2011). Turkish Version of the Psychological Vulnerability Scale: A Study of Validity and Reliability. *Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, July, 18-20, Münster, Germany.
- Aktaş, E. (2021). *COVID-19 virüs salgınında sağlık personelinin coronavirüs anksiyetesi ve ölüm anksiyetesi düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Alioğulları, A. (2021). *Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Altınparmak, P. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Yordayıcıları Olarak Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Öz-anlayış*. [Yüksek Lisans Tezi/ Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Doktora Tezi/ İnönü Üniversitesi). YÖKTEZ.

- Ariza-Montes, A., Giorgi, G., Leal-Rodríguez, A., & Ramírez-Sobrino, J. (2017). Authenticity and subjective wellbeing within the context of a religious organization. *Frontiers in Psychology, 8*, 1228.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469.
- Arnett, J. J. (2012). New horizons in research on emerging and young adulthood. In *Early adulthood in a family context* (pp. 231-244). Springer, New York, NY.
- Arredondo, A. Y., ve Caparrós, B. (2021). Personal experience, posttraumatic symptomatology, and meaning in life during the first months of the COVID-19 pandemic. *Current Psychology, 1-11*.
- Arrowood, R. B., Cox, C. R., Kersten, M., Routledge, C., Shelton, J. T., ve Hood Jr, R. W. (2017). Ebola salience, death-thought accessibility, and worldview defense: A terror management theory perspective. *Death Studies, 41*(9), 585-591.
- Attoe, A. D., ve Chimakonam, J. O. (2020). The Covid-19 Pandemic and meaning in life. *Phronimon, 21*(1), 1-12.
- Aydoğan, D., Özbay, Y., ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness ve Well-Being, 5*(1), 38-59.
- Baikeli, R., Li, D., Zhu, L., & Wang, Z. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences, 174*, 110668.
- Balgiu, B. A. (2020). Meaning in life questionnaire: Factor structure and gender invariance in a romanian undergraduates sample. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională, 12*(2), 132-147.

- Baltacı, U. B., Traş, Z., Ak, M., & Kesici, Ş. (2020). İntihar bilişleri, dürtüsellik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(3).
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. doi:10.1007/bf00922627
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Battista, J., ve Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427. doi:10.1080/00332747.1973.1102377
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680–740). Boston: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. *Handbook of positive psychology*, 1, 608-618.
- Bayar, Ö., Haskan Avcı, Ö. ve Koç, M. (2018). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (Etrcsö) Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 57-76.
- BBC World Service & Globescan (2022, 25 Ekim). 'I feel less alone': The pandemic's varied effects on wellbeing. <https://www.bbc.com/news/health-63173393> adresinden 6 Aralık tarihinde alınmıştır.
- Bélanger, J. J., Faber, T., ve Gelfand, M. J. (2013). Supersize my identity: When thoughts of contracting swine flu boost one's patriotic identity. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, E153-E155.
- Belliotti, R. A. (2018). Nietzsche and the meaning of life. In *The Meaning of Life and the Great Philosophers* (pp. 182-190). Routledge.

- Berinato, S. (2020). That discomfort you're feeling is grief. *Harvard Business Review*.
<https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief> adresinden 21 Ocak 2022 tarihinde alınmıştır.
- Bernier, M. (2018). Kierkegaard and the meaning of life. In *The Meaning of Life and the Great Philosophers* (pp. 159-166). Routledge.
- Blackburn, L., ve Owens, G. P. (2015). The effect of self efficacy and meaning in life on posttraumatic stress disorder and depression severity among veterans. *Journal of clinical psychology, 71*(3), 219-228.
- Borawski, D., Nowak, A., & Zakrzewska, A. (2022). Lonely meaning-seekers: The moderating role of search for meaning in the relationship between loneliness and presence of meaning. *Personality and Individual Differences, 190*, 111550.
- Boyraz, G., & Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences, 87*, 70-75.
- Boyraz, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 498-505.
<https://doi.org/10.1037/cou0000031>
- Brassai, L., Piko, B. F., ve Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International journal of behavioral medicine, 18*(1), 44-51.
- Bruhn, J. G., & Philips, B. U. (1984). Measuring social support: A synthesis of current approaches. *Journal of behavioral medicine, 7*(2), 151-169.
- Bugental, J. F. T., ve Bracke, P. E. (1992). *The future of existential-humanistic psychotherapy. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29*(1), 28-33. doi:10.1037/0033-3204.29.1.28
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (İ. N. Erguvan Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.

- Camus, A. (1988). *Sisyphos Söyleni*. (2. Baskı). (T. Yücel, Çev.). Adam Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1942, 1. Baskı).
- Cella, D. F. (1992). Quality of life: the concept. *Journal of palliative care*, 8(3), 8-13.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). COVID-19 Overview and Infection Prevention and Control Priorities in non-US Healthcare Settings. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/non-us-settings/overview/index.html#references>. adresinden 20 Ocak 2021 tarihinde alınmıştır.
- Chamberlain, K. ve Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9, 589-596.
- Chao, M. M., & Kesibir, P. (2013). Culture: The grand web of meaning. In J. A. Hicks, & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 317–331). Springer.
- Chen, C., Zhang, Y., Xu, A., Chen, X., & Lin, J. (2020). Reconstruction of meaning in life: Meaning made during the pandemic of COVID-19. *International Journal of Mental Health Promotion*, 22(3), 173-184.
- Cielo, F., Ulberg, R., ve Di Giacomo, D. (2021). Psychological impact of the covid-19 outbreak on mental health outcomes among youth: A rapid narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 6067.
- Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K. and Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *Journal of Gerontology: Social Science*, 62(3), 193-197.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.

- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies*, 13(2), 313-331.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies*, 13, 313-331.
- Cohen, S. & Wills T. A. (1985). Stress, Social Support and Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), ss.310–357.
- Coibion, O., Gorodnichenko, Y., & Weber, M. (2020). *Labor markets during the COVID-19 crisis: A preliminary view* (No. w27017). National Bureau of economic research.
- Cooper, M. (2017). *Existential therapies* (2nd ed.). SAGE.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*.(T. Ergene, Çev.). Mentis Yayınları.
- Correia, E., Cooper, M., & Berdondini, L. (2014). Existential psychotherapy: An international survey of the key authors and texts influencing practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(1), 3–10.
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The meaning in life in suicidal patients: The presence and the search for constructs. A systematic review. *Medicina*, 55(8), 465.
- Cotrona, C.E. (2007). Objective Determinants Of Perceived Social Support, *Journal Of Personality And Social Psychology*, 50, 349–355.
- Çubuk, B. (2020). COVID-19 İle Gelen Kayıp Nesne, Yas ve Depresyon. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 90-99.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample. *Acta de investigación psicológica*, 3(3), 1205-1227.

- Daniel, L. E. (1998). Vulnerability as a key to authenticity. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 30(2), 191-192.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Davies, R. L., Cox, S., Kelley, M. L., Meca, A., Milam, A. L., & Chae, J. W. (2022). Posttraumatic Stress Disorder, Personal Identity, and Meaning in Life in US Veterans. *Identity*, 1-11.
- De Jong, E. M., Ziegler, N., ve Schippers, M. C. (2020). From shattered goals to meaning in life: life crafting in times of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 11.
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46(2), 387-390.
- De Vogler-Ebersole, K., & Ebersole, P. (1985). Depth of meaning in life: Explicit rating criteria. *Psychological Reports*, 56(1), 303-310.
- de Vries, L. P., van de Weijer, M. P., Pelt, D. H., Ligthart, L., Willemsen, G., Boomsma, D. I., ... ve Bartels, M. (2021). Gene-by-Crisis Interaction for Optimism and Meaning in Life: The Effects of the COVID-19 Pandemic. *Behavior genetics*, 1-13.
- Delle Fave, A., & Fava, G. A. (2011). Positive psychotherapy and social change. In R. Biswas-Diener (Ed.). *Positive psychology as social change* (pp. 267–292). Dordrecht: Springer Science.
- Demir, Y. (2017). Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. (Yüksek Lisans Tezi/ Hacettepe Üniversitesi)
- Demirbaş-Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Devogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). *Categorization of College Students' Meaning of Life*. *Psychological Reports*, 46(2), 387–390. doi:10.2466/pr0.1980.46.2.387

- Dinçer, D., Ekşi, H., Demirci, İ., ve Kardaş, S. (2015). Acının dönüştürücü gücü ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 39, 409-421.
- Dinçer, K. (2012). *Kısaca Felsefe*. (1. Baskı). Pharmakon.
- Doğan, B. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde ilk, orta ve son yetişkinlikteki bireylerde ölüm kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının düzenleyici rolünün incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi/İstanbul Kent Üniversitesi].
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dökmen, Ü. (2010). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek, uzlaşmak* (13. baskı). Remzi Kitabevi.
- 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.
- 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.
- Dursun, P., Sala, B. Ve Üzer, A. (2021). The Internet and Smartphone Addictions in a Sample of University Students: The Role of Search for Meaning in Life. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 26(3), 249-258.
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.

- Edwards, M. J., ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of clinical psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Eker, D. ve Arkar, H.(1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34) S: 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, H., Taş, İ. ve Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık İle Yaşamın Anlamı Ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199.
- Ekiz, T., İlman, E. ve Dönmez, E. (2020). Bireylerin Sağlık Anksiyetesi Düzeyleri İle Covid-19 Salgını Kontrol Algısının Karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.
- Ekşi, H., Sayın, M., ve Liman, M. (2019). Otantikliğin Yaşamın Anlamı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Amaç Bilincinin Aracı Rolü. *Journal of International Social Research*, 12(65).
- Ekşi, H., Şahin, Y., Akça Koca, D., Eminoğlu, Z., & Ekşi, F. (2022). A bridge from will to authenticity: The role of meaning. *Current Psychology*, 1-9.
- Erikson E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton.
- Eroğlu, D. ve Gençay, H. (2020). Salgında kadın olmak: Covid-19 salgınının ve kamusal alan kısıtlamalarının kadınlar üzerindeki etkilerinin haklar bağlamında değerlendirilmesi. *Kadının İnsan Hakları Yeni Çözümler Derneği*.
- Erözdemir, A. (2022). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi/ Ankara Üniversitesi]. YÖKTEZ Veri Tabanı.
- Esenyel, A. (2019). Bir Sanat Eseri Olarak Yaşamın Anlamı. *Felsefe Arkivi*, (50), 65-77.

- Fisher, A. N., & Ryan, M. K. (2021). Gender inequalities during COVID-19. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24(2), 237-245.8
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 4(3), 138.
- Frankl, V. E. (1972). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy*. *The American Journal of Psychoanalysis*, 32(1), 85–89.
- Frankl, V. E. (2006). *Duyulmayan Anlam ığlığı: Psikoterapi ve Humanizm*. (4. Baskı). (S. Budak, ev.). Öteki Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 1978, 1. Baskı).
- Frankl, V. E. (2015). *İnsanın Anlam Arayışı*. (22. Baskı). (S. Budak, ev.). Okuyan Us Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1946 1. Baskı).
- Frankl, V. E. (2021). *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları*. (1. Baskı). (M. Yalçınkaya, ev.). Totem Yayınları. (Orjinalin eserin basım tarihi 1969).
- Gan, S.W.; Ong, L.S.; Lee, C.H.; Lin, Y.S.(2020). Perceived Social Support and Life Satisfaction of Malaysian Chinese Young Adults: The Mediating Effect of Loneliness. *J. Genet. Psychol.* 181, 458–469.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), 13-17.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2021). *İnsan Olmak*. (21. Baskı). Metis Yayınları.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2005). Resilience in children. *New York: Springer*. Gooding, HC, Milliren, CE, Austin, SB, Sheridan, MA, & McLaughlin, KA (2016). Child abuse, resting blood pressure, and blood pressure reactivity to psychological stress. *Journal of Pediatric Psychology*, 41, 5-12.

- Gökahmetoğlu, G. (2021). *Algılanan sosyal destek ve yaşam amacının travma sonrası büyüme ile ilişkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Grouden, M. E. (2014). Why meaning does in fact matter: an exploration of meaning in life and its impact on well-being. [Doctoral dissertation, Victoria University of Wellington]. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/41338735.pdf>
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors?. *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3).
- Grundström, J., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM-population health*, 14, 100774.
- Gülaçtı, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844-3849.
- Gülirmak, K., Alkan, S. A., ve Güleç, S. (2021). Covid 19 Pandemisi Varoluşsal Bir Tehdit Mi? Yoksa Fırsat Mı?. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 419-431.
- Gürbüz, S. (2021). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi*. (2.Baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S., ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Güreşçi, M. (2020). Covid-19 Salgınında Türkiye'de Kriz Yönetimi İletişimi: T.C. Sağlık Bakanlığı. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 53-65.
- Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 39(1), 133-144.
- Haddadi, P., ve Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.

- Haefffel, G. J., & Hames, J. L. (2014). Cognitive vulnerability to depression can be contagious. *Clinical Psychological Science*, 2(1), 75-85.
- Hall, R. C., Hall, R. C., ve Chapman, M. J. (2008). The 1995 Kikwit Ebola outbreak: lessons hospitals and physicians can apply to future viral epidemics. *General hospital psychiatry*, 30(5), 446-452.
- Hamama, L., ve Hamama-Raz, Y. (2021). Meaning in life, self-control, positive and negative affect: exploring gender differences among adolescents. *Youth ve Society*, 53(5), 699-722.
- Hamdan-Mansour, A. M., & Dawani, H. A. (2008). Social support and stress among university students in Jordan. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 6(3), 442-450.
- Haskan Avcı, Ö. (2020a). Erkeklik Çalışmaları. Ö. Haskan Avcı (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet: Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Güncel Konular* içinde (s.57). Nobel Yayınevi.
- Haskan Avcı, Ö. (2020b). Toplumsal Cinsiyet, Tanım ve Temel Kavramlar. Ö. Haskan Avcı (Ed.), *Toplumsal Cinsiyet: Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Güncel Konular* içinde (s.57). Nobel Yayınevi.
- Hatun, O., Dicle, A. N., ve Demirci, İ. (2020). Koronavirüs salgınının psikolojik yansımaları ve salgınla başa çıkma. *Turkish Studies*, 15(4), 531-554.
- Heng, M. A., Fulmer, G. W., Blau, I., ve Pereira, A. (2020). Youth purpose, meaning in life, social support and life satisfaction among adolescents in Singapore and Israel. *Journal of Educational Change*, 21(2), 299-322.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471-482.
- Hong, R. Y., ve Cheung, M. W. L. (2015). The structure of cognitive vulnerabilities to depression and anxiety: Evidence for a common core etiologic process based on a meta-analytic review. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 892-912.

- Howard, E. B. (2009). Spiritual Formation and the Meaning of Life. *Common Ground Journal*, 7(1).
- Hsu, T. L., & Barrett, A. E. (2020). The association between marital status and psychological well-being: Variation across negative and positive dimensions. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2179-2202.
- Hu, J., He, W., & Zhou, K. (2020). The mind, the heart, and the leader in times of crisis: How and when COVID-19-triggered mortality salience relates to state anxiety, job engagement, and prosocial behavior. *Journal of Applied Psychology*, 105(11), 1218.
- Humphrey, A., & Vari, O. (2021). Meaning matters: Self-perceived meaning in life, Its predictors and psychological stressors associated with the COVID-19 pandemic. *Behavioral Sciences*, 11(4), 50.
- Ingram, R. E., ve Price, J. M. (Eds.). (2010). *Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan*. Guilford Press.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İnce, C. (2021). Yeniçağın nosofobisi: Covid-19 salgını. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 8(2), 494-500.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V., ve Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology: Journal of The Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 16(3), 241-248.
- Jahanara, M. (2017). Meaning in life, hope, and mental health: Relation between meaning in life, hope, depression, anxiety, and stress among Afghan refugees in Iran. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 9(9), 3283-3286.
- Joske, W. D. (1974). Philosophy and the meaning of life. *Australasian Journal of Philosophy*, 52(2), 93-104.

- Karadağ, D. (2007). İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi/ Çukurova Üniversitesi).
- Karasar, N. (2016). Bilimsel İrade Algı Çerçevesi İle Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler. (31. Basım). *Nobel Yayınları*.
- Karataş, Z., ve Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159-173.
- Kavaklı, M., Ak, M., Uğuz, F., ve Türkmen, O. O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry*, 23(Supp), 15-23.
- Kaya, A. (2021). *Yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunun duyarlı sevgi ve yaşamın anlamı değişkenlerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- Kaya, B. (2020). Pandeminin ruh sağlığına etkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 123-124.
- Kaya, Y., Yaşar, B. N. ve Arslan, S. (2021). Koronavirüs (COVID-19) Salgını Sürecinde Travma Sonrası Büyüme Ve Hayatın Anlamı Arasındaki İlişki. *Gevher Nesibe Journal Of Medical ve Health Sciences*. 6(14). 97-104.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2005). From Thought and Experience to Behavior and Interpersonal Relationships: A Multicomponent Conceptualization of Authenticity. Psychology Press, 31-52.

- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. (1.Basım). (M. M., Yakupoğlu, Çev.). Doğubatı Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1849).
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology*, 72, 561-584.
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the Search for Meaning. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 211–216. doi:10.1177/0963721416656354
- Kleiman, E. M., ve Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry research*, 210(3), 934-939.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Klinger E. (1977). *Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis: Univ. Minn. Press
- Koç, E. (2016). Albert Camus' nün Saçma Felsefesi: Caligula, Yabancı ve Sisifos Söyleni. *Sosyal Bilimler Dergisi (Sobider)*, (6).
- Koçak, O. (2022). How Religious Attitudes Are Associated with Depression in Turkish Society during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Meaning in Life. *Religions*, 13(10), 956.
- Kottow, M. H. (2004). Vulnerability: what kind of principle is it? *Medicine, Health Care and Philosophy*, 7, 281-287.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456.
- Krause, N., & Rainville, G. (2020). Age differences in meaning in life: Exploring the mediating role of social support. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 88, 104008.
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of adult development*, 25(2), 96-106.

- Kul, A., Demir, R. ve Katmer, A. N. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).
- Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi]. YÖKTEZ.
- Lee, G. A., & Scanlon, A. (2007). The use of the term 'vulnerability' in acute care: why does it differ and what does it mean?. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 24(3).
- Lenton, A. P., Slabu, L., & Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30(1), 64-82.
- Leontiev, D. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43, 45–72.
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459-470.
- Levine, C. (2004). The concept of vulnerability in disaster research. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(5), 395-402.
- Li, J. B., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122–129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Liu, J., Dalton, A. N., ve Lee, J. (2021). The “Self” under COVID-19: Social role disruptions, self-authenticity and present-focused coping. *PloS one*, 16(9), e0256939.
- Loeffler, S., Knappe, R., Joraschky, P., ve Poehlmann, K. (2010). Meaning in life and mental health: personal meaning systems of psychotherapists and psychotherapy patients. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 56(4), 358-372.

- Lopez, F. G., Ramos, K., Nisenbaum, M., Thind, N., & Ortiz-Rodriguez, T. (2015). Predicting the presence and search for life meaning: Test of an attachment theory-driven model. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 103-116.
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J., & Wirtz, D. (2022). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*.
- Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science*, 20(8), 928-932.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- May, R. (2021). *Kendini Arayan İnsan*. (21.Baskı). (K. Işık. Çev.). Okuyanus Yayınevi.
- Menzies, R. E., ve Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13.
- Mertler, C. A., Vannatta, R. A., & LaVenía, K. N. (2021). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation*. Routledge.
- Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L., & Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: A cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133-138.
- Moisseron-Baudé, M., Bernaud, J. L., & Sovet, L. (2022). Relationships between Sense of Community, Authenticity, and Meaning in Life in Four Social Communities in France. *Sustainability*, 14(2), 1018.
- Mongrain, M., ve Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(6), 747-768.

- Morgan, J., ve Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of happiness Studies*, 10(2), 197-214.
- Mostarac, I., & Brajković, L. (2022). Life After Facing Cancer: Posttraumatic Growth, Meaning in Life and Life Satisfaction. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 29(1), 92-102.
- Myers, D. G. (1994). *Disaster response and recovery: A handbook for mental health professionals*. DIANE Publishing.
- Newman, D. B., Nezlek, J. B., ve Thrash, T. M. (2018). The dynamics of searching for meaning and presence of meaning in daily life. *Journal of Personality*, 86(3), 368-379.
- Newman, D. B., Schneider, S., ve Stone, A. A. (2021). *Contrasting Effects of Finding Meaning and Searching for Meaning, and Political Orientation and Religiosity, on Feelings and Behaviors During the COVID-19 Pandemic*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 014616722110303. doi:10.1177/01461672211030383
- O'Grady, D., & Metz, J. R. (1987). Resilience in children at high risk for psychological disorder. *Journal of Pediatric Psychology*, 12(1), 3-23.
- Ostafin, B. ve Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety Stress Coping*, 33, 603–622.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(6), 654-657.
- Özdamar, K. (2004). Paket programlar ile istatikselsel veri analizi-1. *Kaan Kitabevi*.
- Özdin, S., ve 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.

- Özen, Y. (2012). Varoluşçu felsefeden varoluşçu psikolojiye (birbirlerini sürekli yanlış anlayanların ontolojik bütünlüğü). *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 3(5).
- Özer, Ö., Özkan, O., Özmen, S., ve Erçoban, N. (2021). Investigation of the Effect of COVID-19 Perceived Risk on Death Anxiety, Satisfaction With Life, and Psychological Well-Being. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 00302228211026169.
- Özkan, F. (2013). Sokrates' in entelektüalist ahlakı. *Iğdır Üniversitesi sosyal bilimler dergisi*, (4), 35-53.
- Özkoçak, V., Koç, F., ve Gültekin, T. (2020). Pandemilere Antropolojik Bakış: Koronavirüs (Covid-19) Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(2).
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1-13.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2, 1–13.
- Parlak, S., Celebi Cakiroglu, O., & Oksuz Gul, F. (2021). Gender roles during COVID-19 pandemic: The experiences of Turkish female academics. *Gender, Work & Organization*, 28, 461-483.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing international*, 27(2), 90-114.
- Polat, S., ve Dur, Ş. (2022). COVID-19 Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Desteğin Stres Düzeyine Etkisi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 5(1), 237-250.
- Proulx, T. (2013). Meaning maintenance model: Introducing Soren to existential social psychology. In *The experience of meaning in life* (pp. 47-59). Springer, Dordrecht.

- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B., & Hardy, C. J. (1993). The Social Support Survey: An initial validation study of a clinical measure and practice model of the social support process. *Research on Social Work Practice, 3*, 288–311.
- Riskind, J. H., Kleiman, E. M., Weingarden, H., & Danvers, A. F. (2013). Cognitive vulnerability to anxiety in the stress generation process: further investigation of the interaction effect between the looming cognitive style and anxiety sensitivity. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 44*(4), 381-387.
- Riskind, J., Black, D., & Shahar, G. (2010). Cognitive vulnerability to anxiety in the stress generation process: Interaction between the looming cognitive style and anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders, 18*, 124–128.
- Rittersberger-Tılıç, H. ve Tılıç, D. (2020). "COVID-19 Sosyolojisi?". O. Şadi Yenen ve S. Badur (Ed), *Pandemi ve COVID-19* (s. 296-313) içinde. Ayrıntı Yayınları
- Romero Parra, R. M. (2020). Depression and the meaning of life in university students in times of pandemic. *International Journal of Educational Psychology, 9*(3), 223-242. doi:10.17583/ijep.2020.6784
- Russo-Netzer, P. (2019). Prioritizing meaning as a pathway to meaning in life and well-being. *Journal of Happiness Studies, 20*(6), 1863-1891.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*, 141.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Said, S., Toprak, Y. ve Gökmen, A. (2020). Sürecinde Gençlerde Hayatın Anlamına Yönelik Değişim Ve Dönüşümler. *İlahiyat Akademi, (12)*, 217-256.

- Salikhova, N. R. (2016). Types of Meaningfulness of Life and Values of Future Teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(8), 1943-1950.
- Samios, C., Praskova, A., & Radlinska, B. (2021). The relationship between COVID-19 pandemic-related stress and meaning in life: testing the moderating effects of self-compassion and savoring. *Anxiety, Stress, and Coping*, 1-16.
- Saraç, H., İpek, A. N., ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bağlamında İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(1), 50-61.
- Sarıçam, H. (2015). The Turkish version of the Social Vulnerability Scale: The study of validity and reliability. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 190-202.
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması*. (Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi).
- Sarıkaya, N. A., ve Öztürk, S. (2018). Alkol, Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Hastalarda Yaşamın Anlamı. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 1(1), 78-84
- Sartre, J. P. (2002). *Varoluşçuluk*. (17. Baskı). (A. Bezirci, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1946, 1. Baskı).
- Satıcı, S. A., Kayıs, A. R., ve Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- Satici, S. A., Uysal, R., Yılmaz, M. F., ve Deniz, M. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.

- Savaş, E. (2020). COVID-19 sürecinde yas. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 82-89.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263.
- Selbie, H., Smith, B. H., Elliott, A. M., Teunisse, S., Chambers, W. A., & Hannaford, P. C. (2004). A validation of the psychological vulnerability scale and its use in chronic pain. *The Pain Clinic*, 16(2), 153-162.
- Seligman, L. Ve Reichenberg L.W. (2019). Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Sistemler, Stratejiler ve Beceriler. (E. E. Yerlikaya, Çev.) Pegem Akademi. (Orijinal eserin basım tarihi 2013, 4.Baskı)
- Seyhan, N. ve Seyhan, B. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde AB Ülkelerindeki Yaşam Kalitesinin Çok Kriterli Karar Verme İle Değerlendirilmesi. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 7(13), 158-180.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1).
- Shahar, G. (2001). Personality, shame, and the breakdown of social ties: The voice of quantitative depression research. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 64, 229–238.
- Shahar, G., & Henrich, C. C. (2013). Axis of criticism model (ACRIM): An integrative conceptualization of person–context exchanges in vulnerability to adolescent psychopathology. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 236–249. doi:10.1037/a0031418

- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M., ve 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.
- Shiba, K., Kubzansky, L. D., Williams, D. R., VanderWeele, T. J., & Kim, E. S. (2022). Purpose in life and 8-year mortality by gender and race/ethnicity among older adults in the US. *Preventive Medicine*, 107310.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2010). Psychological vulnerability predicts increases in depressive symptoms in individuals with rheumatoid arthritis. *Nursing Research*, 59(2), 140-146.
- Smith, T. W., Peck, J. R., Milano, R., & Ward, J. (1988). Cognitive distortion in rheumatoid arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 412-416.
- Soosai-Nathan, L. (2015). Altruism: A pathway for psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(1), 90.
- Steger M. F., Frazier M., Oishi S. ve 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
- Steger M.F., Bundick M.J., Yeager D. (2011) Meaning in Life. In: Levesque R.J.R. (eds) *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_316
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., ve 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.* doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality, 76(2), 199-228.*
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research, 67(4), 353-358.*
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4(1), 43-52.*
- Steger, M. F., Oishi, S., ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology, 6(3), 173-180.*
- Stillman, T., Baumeister, R., Lambert, N., Crescioni, A., DeWall, C., & Fincham, F. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology, 45, 686-694.*
- Sundaray, B. K., Sarangi, P., ve Patra, S. K. (2021). Psychological vulnerability and coping among management students during COVID-19 pandemic. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice.*
- Sungur, M. Z., (2020). *Belirsizlikle barışmak - kaygı ve endişeyi yönetmek.* Destek Yayınları.
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences, 153, 109645.*

- Szcześniak, M., Falewicz, A., Stochalska, K., & Rybarski, R. (2022). Anxiety and depression in a non-clinical sample of young polish adults: presence of meaning in life as a mediator. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 6065.
- Szkody, E., Stearns, M., Stanhope, L., & McKinney, C. (2021). Stress-buffering role of social support during COVID-19. *Family process*, 60(3), 1002-1015.
- Şensoy, E.M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi*. [Yüksek lisans tezi/Gazi Üniversitesi].
- Şirin, M. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam ve İntihar Olasılığının Algılanan Duygusal İstismar Açısından İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi/ Trabzon Üniversitesi].
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tamarit, A., de la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K., ve Castilla, I. M. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 73-80.
- Tan, C. S., Krishnan, S. & Lee, Q.W. (2017) The Role of Self-Esteem and Social Support in the Relationship between Extraversion and Happiness: A Serial Mediation Model. *Curr. Psychol.* 36, 556–564.
- Tarhan, S. (2020) *Yaşamda anlam, hayat memnuniyeti, dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma (Lise öğrencileri örnelemi)*. [Yüksek Lisans Tezi/ Marmara Üniversitesi].
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi/ Sakarya Üniversitesi].
- Taştan, C. (2020). Kovid-19 Salgını ve Sonrası Psikolojik ve Sosyolojik Değerlendirmeler. *Polis Akademisi Yayınları*.

- Tatlısu, T., Turan, M., ve Tatlısu, B. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Düzeylerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bayburt Üniversitesi Örneği). *Anatolia Sport Research*, 1(1), 37-48.
- Taylor, S., ve Asmundson, G. J. (2020). Life in a post-pandemic world: What to expect of anxiety-related conditions and their treatment. *Journal of Anxiety Disorders*, 72, 102231.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage.
- Tekin, A. (2021). Tarihten Günümüze Epidemiler, Pandemiler Ve Ekonomik Sonuçları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (40), 330-355.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castalde11i-Maia, J. M. ve Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 1-4.
- Trzebiński, J., Cabański, M., ve Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557.
- Tunç, P. (2021). Covid-19 Pandemisinde, Travmatik Stres Belirtileri ve Ontolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Anksiyetenin Aracı Rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 40-58.
- Türkkan, T., Odacı, H., ve Bülbül, K. (2022). Covid 19 pandemisi ve akademisyenler: psikolojik yansımalar ve sosyal yaşam üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42(1), 85-121.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Ülken, H. Z. (1968). *Varlık ve oluş*. (1. Baskı). Ankara Üniversitesi Basımevi.

- Üstün, Ç., ve Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 pandemisinin sosyal yaşam ve etik düzlem üzerine etkileri: Bir değerlendirme çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 142-153.
- Vidwans, S. S., & Raghvendra, P. (2016). A study of meaningful work, hope and meaning in life in young professional artists. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(4), 469.
- von Soest, T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, D. H., Cortés-García, L., Ulset, V. S., ... & Bakken, A. (2022). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Nature Human Behaviour*, 6(2), 217-228.
- Vos, J. (2016). Working with Meaning in Life in Mental Health Care: A Systematic Literature Review of the Practices and Effectiveness of Meaning-Centred Therapies. *Clinical Perspectives on Meaning*, 59–87. doi:10.1007/978-3-319-41397-6_4
- Wenzel, A. J., ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex roles*, 67(5), 334-350.
- Wickham, R. E., Warren, S. L., Reed II, D. E., ve Matsumoto, M. K. (2018). Attachment and perceived authenticity across relationship domains: A latent variable decomposition of the ECR-RS. *Journal of Research in Personality*, 77, 126-132.
- Wilcox, B. L. (1981). Social support, life stress, and psychological adjustment: A test of the buffering hypothesis. *American Journal of Community Psychology*, 9(4), 371.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470–487.
- Wilt, J. A., Stauner, N., Lindberg, M. J., Grubbs, J. B., Exline, J. J., ve Pargament, K. I. (2018). Struggle with ultimate meaning: Nuanced associations with search for meaning, presence of meaning, and mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 13(3), 240-251.
- Wissing, M. P., Khumalo, I. P., & Chigeza, S. C. (2014). Meaning as perceived and experienced by an African student group. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 92-101.

- Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93.
- Wong, P. T. (2011). Meaning-centered counseling and therapy: An integrative and comprehensive approach to motivational counseling and addiction treatment. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of Motivational Counseling: Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems* (pp. 461-487). John Wiley & Sons Ltd.
- Wong, P. T. (2013). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In *The human quest for meaning* (pp. 49-68). Routledge.
- Wong, P. T. (2020). Existential positive psychology and integrative meaning therapy. *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 565-578.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., ve Joseph, S. (2008). *The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale*. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385–399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385
- Xu, X., Fan, Y., Wu, Y., & Zhou, S. (2022). Authenticity Mediates the Relationship between Risk Perception of COVID-19 and Subjective Well-Being: A Daily Diary Study. *Sustainability*, 14(20), 13304.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınları.
- Yalom, I. D. (2008). *Güneşe Bakmak Ölümle Yüzleşmek*. (1. Baskı). (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalıcı Yayınevi. (Orijinal eserin basım tarihi 2008, 1. Baskı).
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (1. Baskı). (Z. Babayiğit, Çev.). Pegasus Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1980, 1. Baskı)
- Yek, M. H., Olendzki, N., Kekecs, Z., Patterson, V., & Elkins, G. (2017). Presence of meaning in life and search for meaning in life and relationship to health anxiety. *Psychological reports*, 120(3), 383-390.

- Yelpaze, İ., Deniz, M. E., ve Satıcı, B. (2021). Association between Social Connectedness and Well-Being: A Study of the Mediating Role of Psychological Vulnerability. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 367-382.
- Yeniçeri, Z., ve Koç, E. (2021). COVID-19 Pandemi Sürecinin Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liğine Etkileri. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 4(1), 80-102.
- Yıkılmaz, M., & Gündül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, İ. (1999). Sosyal destek programının etkililiği. *Eğitim ve Bilim*, 23(113).
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Ahmad Aziz, I. (2020). Why do people high in COVID-19 worry have more mental health disorders? The roles of resilience and meaning in life. *Psychiatra Danubina*, 32(3-4), 505-512.
- Yıldırım, O. (2022). Salgın Döneminde Ekonomik Koşullar Ve Yaşam Standartları:“Farklı Gelir Grupları Üzerine Mikro Bir Analiz”. *Akademik Düşünce Dergisi*, (5), 26-46.
- Yıldırım, S. (2020). Salgınların Sosyal-Psikolojik Görünümü: Covid-19 (Koronavirüs) Pandemi Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Yu, Y., Yu, Y., & Hu, J. (2022). COVID-19 among Chinese high school graduates: Psychological distress, growth, meaning in life and resilience. *Journal of Health Psychology*, 27(5), 1057-1069.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. [Yüksek Lisans Tezi/ Sakarya Üniversitesi].

- Zheng, S., Sun, S., Huang, C., & Zou, Z. (2020). Authenticity and subjective well-being: The mediating role of mindfulness. *Journal of Research in Personality, 84*, 103900.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30–41.* doi:10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., ve Wen, F. (2021). The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: the effects of epidemic risk and meaning in life. *Personality and individual differences, 183*, 111110.

EK-A: Ölçeklerin Kullanım İzinleri

EK-A1: Yaşamda Anlam Ölçeği Kullanım İzni

nur

2 Ocak Paz 11:16

Alıcı: ben

Merhabalar Rukiye,
Yaşamda Anlam Ölçeğini kullanabilirsin, ekte paylaşıyorum.
Kolaylıklar,
Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik

EK-A2: COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği Kullanım İzni



adem sümen

5 Ocak Çar 21:22

Alıcı: ben

Merhaba Sayın Sakmak,

Türkçe'ye uyarladığımız "COVID-19'un Yaşam Kalitesi Etkisi Ölçeği"ni tez çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum.
Araştırmanızda başarılar dilerim.

Saygılarımla.

EK-A3: Otantiklik Ölçeği Kullanım İzni



tahsin ilhan

3 Ocak Pzt 14:57

Alıcı: ben

Rukiye hanım merhaba,

İstemiş olduğunuz Otantiklik Ölçeği ekte. Tezinizde başarılar diliyorum.

Prof. Dr. Tahsin İlhan
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi

EK-A4: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği Kullanım İzni**halime eker**

Alıcı: ben ▾

24 Ocak Pzt 10:45



Merhaba Rukiye Hanım,
Ölçeği kullanabilirsiniz tabii ki. Ekte ölçek maddelerini gönderiyorum.

İyi çalışmalar dilerim.

Dr. Öğr. Üyesi Halime EKER
İstanbul Kültür Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü

EK-A5: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni**haluk arkar**

Alıcı: ben ▾

6 Ocak Per 14:27



Sayın Rukiye Sakmak,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. Haluk Arkar

Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Prof. Dr. Türkan DOĞAN danışmanlığında Rukiye SAKMAK tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın amacı COVID-19 pandemi sürecinde yetişkin bireylerde yaşamda anlam ile COVID-19'un yaşam kalitesine etki düzeyi, otantiklik, psikolojik kırılganlık ve algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkileri incelemektir.

Çalışma kapsamında Yaşamda Anlam Ölçeği, COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'nu cevaplamanız istenmektedir. Her bölümdeki ölçeğin nasıl cevaplanması gerektiği konusunda ilgili bölümün başında gerekli bilgi verilmiştir. Aklınıza takılan bir soru olduğunda istediğiniz zaman sorabilirsiniz.

Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Çalışmaya katılımınız tamamıyla gönüllük esasına dayanmaktadır. Bu çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra istediğiniz anda çalışmadan ayrılma hakkına sahipsiniz. Her iki durumda da hiçbir sorumluluğunuz bulunmamaktadır.

Yanıtlarınızın gizliliği araştırmacılar tarafından sağlanacaktır ve bilgileriniz yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Araştırmayla ve araştırmanın sonuçlarıyla ilgili bilgi edinmek için Psi. Dan. Rukiye SAKMAK ile iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya dair yapılan açıklamaları okudum ve anladım. Bu araştırmaya gönüllü bir şekilde katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum.

Katılımcının adı, soyadı:

Telefon Numarası:

Adres:

Tarih:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof. Dr. Türkan DOĞAN

Hacettepe Üniversitesi Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
İmza:

Araştırmacı:

Psi. Dan. Rukiye SAKMAK
Hacettepe Üniversitesi
RPD Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi
İmza:

EK-C: Ölçekler

EK-C1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu form, kişisel ve mesleki bazı özellikleriniz ve pandeminin üzerinizdeki etkisi hakkında bilgi toplamak amacı ile hazırlanmıştır. Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz, size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz.

1. **Kimlik Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
2. **Yaşınız:**
3. **Medeni Durumunuz:** () Bekâr () Evli () Belirtmek İstemiyorum.
4. **Aylık Geliriniz:**
5. **Şu anki ekonomik durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?**
() Alt Gelir () Alt- Orta Gelir () Orta Gelir () Orta-Üst Gelir () Üst Gelir
6. **Şu anki ekonomik koşullar sizi nasıl etkiliyor?**
() Çok olumsuz () Olumsuz () Ne olumlu ne olumsuz
() Olumlu () Çok olumlu
7. **COVID-19 virüsüne yakalandınız mı?**
() Evet () Hayır
8. **COVID-19' a ne zaman yakalandınız? (Bir önceki sorunun cevabı hayır ise bu soruyu boş bırakınız)**
() Şu an COVID-19 pozitifim.
() Son 1 ay içerisinde
() Son 1-6 ay içerisinde
() Son 6-12 ay içerisinde
() 12 aydan daha uzun süre önce
9. **COVID-19 hastalığı sizde nasıl seyretti? (Bir önceki sorunun cevabı hayır ise bu soruyu boş bırakınız.)**
() Semptomsuz () Hafif () Orta () Ağır
10. **Ailenizde ya da yakın çevrenizde COVID-19 tanısı almış biri bulunmakta mıdır?**
() Evet () Hayır
11. **COVID-19 hastalığı sebebiyle ailenizden ya da yakın çevrenizden kaybettiğiniz biri oldu mu?**
() Evet () Hayır

EK-C2: Yaşamda Anlam Ölçeği (Örnek Maddeler)**YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ**

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

1 Kesinlikle Doğru Değil	2 Çoğunlukla Doğru Değil	3 Kısmen Doğru Değil	4 Ne Doğru ne Yanlış	5 Kısmen Doğru	6 Çoğunlukla Doğru	7 Kesinlikle Doğru
--	--	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	---------------------------------

1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

EK-C3: COVID-19'un Yaşam Kalitesine Etkisi Ölçeği (Örnek Maddeler)

Lütfen, aşağıda verilen ifadelerde sizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen tahminlerinizin son 7 gün içindeki duygu ve düşüncelerinizi yansıttığını unutmayın.

Koronavirüsün yayılması nedeniyle,		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
2.	Akıl sağlığımın kötüleştiğini düşünüyorum.					
3.	Fiziksel sağlığımın bozulabileceğini düşünüyorum.					
6.	Kişisel güvenliğimin risk altında olduğunu hissediyorum.					

EK-C4: Otantiklik Ölçeği (Örnek Maddeler)

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

<i>Hiç</i>		<i>Orta düzeyde</i>					<i>Tamamen</i>	
1	2	3	4	5	6	7		

1	Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7

EK-C5: Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Örnek Maddeler)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.					
1. Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.					
	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
4. Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.					
	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	
5. Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.					
	1	2	3	4	5
	Bana hiç uygun değil			Bana tamamen uygun	

EK-C6: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Örnek Maddeler)**ÇBASDÖ**

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

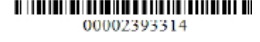
11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK-Ç: Etik Komisyon Onay Bildirimi

T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Tarih: 16/09/2022 13:15
Sayı: E-35853172-300-
00002393314



00002393314

Sayı : E-35853172-300-00002393314
Konu : Etik Komisyon İzni (Rukiye SAKMAK)

16.09.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 24.08.2022 tarihli ve E-51944218-300-00002353409 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Rukiye SAKMAK**'ın, **Prof. Dr. Türkan DOĞAN** danışmanlığında yürüttüğü "**Pandemi Sürecinde Yetişkin Bireylerde Yaşamda Anlamı Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi**" başlıklı tezi Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **13 Eylül 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 220AEAAA-7A13-4B8D-8332-278284F48A50

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/lu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Çağla Handan GÜL

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Bilgisayar İşletmeni

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks:0 (312) 311 9992

Telefon: 03123051008

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr



EK-D: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- * tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

08/03/2023

Rukiye SAKMAK

EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

08/03/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Pandemi Sürecinde Yetişkin Bireylerde Yaşamda Anlamı Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
08/03/2023	153	257782	25/01/ 2023	%13	2032037806

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Rukiye SAKMAK

Öğrenci No.: N19230139

Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

Prof. Dr. Türkan DOĞAN

EK-F: Thesis/Dissertation Originality Report

08/03/2023

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Science

Thesis Title: Investigation Of Variables That Provided Meaning in Life in Adults During The Pandemia Process

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
08/03/2023	153	257782	25/01/2023	%13	2032037806

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Rukiye SAKMAK

Student No.: N19230139

Department: Eğitim Bilimleri

Program: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Dr. Türkan DOĞAN

EK-D: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

08/03/2023

Rukiye SAKMAK

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

- (1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezinerişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.
- (2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.
- (3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.
Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir
*Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir

