T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL DUYGUSAL YALNIZLIK VE ÖZ-ANLAYIŞ

PÜREM ALTIPARMAK
15736002

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL DUYGUSAL YALNIZLIK VE ÖZ-ANLAYIŞ

PÜREM ALTIPARMAK
15736002

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL DUYGUSAL YALNIZLIK VE ÖZ-ANLAYIŞ

PÜREM ALTIPARMAK
15736002

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 12.03.2019
Tezin Savunulduğu Tarih: 28.03.2019
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur.

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. M. Engin Deniz	
Jüri Üyeleri	: Prof. Dr. Ali Eryılmaz	
	Doç. Dr. Durmuş Ümmet	

İSTANBUL
MART 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN YORDAYICILARI OLARAK SOSYAL DUYGUSAL YALNIZLIK VE ÖZ-ANLAYIŞ

Pürem ALTIPARMAK

Mart, 2019

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayışın, yaşamda anlam üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bununla birlikte; üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamı cinsiyet, sınıf düzeyi, bölüm, ailenin ortalama aylık geliri, ailenin tutumuna ilişkin değerlendirme, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılım, evcil hayvanı olup olmama ve romantik ilişkisi olup olmama gibi bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemek de amaçlanmıştır. Katılımcılar İstanbul'da bir devlet üniversitesinin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 237'si (%52.7) kadın ve 213'ü (%47.3) erkek 450 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalamaları 20.84 ve yaşları 17 ile 29 arasında değişmektedir. Verileri toplamak amacıyla Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SDYÖ), Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde Hiyerarşik Regresyon Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığının ailenin tutumuna ilişkin değerlendirme ve bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılıma göre; yaşamda anlam arayışının ise öğrenim görülen bölüme göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında negatif yönde; öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaşamda anlam arayışıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında pozitif yönde; öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve sosyal yalnızlığın yaşamda anlamın varlığını; öz-anlayışın ve romantik yalnızlığın yaşamda anlam arayışını anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Araştırma bulguları ilgili alanyazın kapsamında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşamda Anlam, Yaşamda Anlamın Varlığı, Yaşamda Anlam Arayışı, Yalnızlık, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık, Öz-Anlayış, Üniversite Öğrencileri, Genç Yetişkinler.

ABSTRACT

SOCIAL EMOTIONAL LONELINESS AND SELF-COMPASSION AS PREDICTORS OF MEANING IN LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

Pürem ALTIPARMAK
March, 2019

The aim of this study is to investigate the predictive role of social and emotional loneliness and self-compassion on meaning in life in university students. At the same time, it is also aimed to investigate meaning in life in university students in terms of socio-demografic variables like gender, class level, department, parents' monthly income level, their evaluation of the attitudes of their families, participation in a social community or social club activities, whether or not they have pets, whether or not they are in a romantic relationships. The participants of this study consist of 450 students [237 (52.7%) female and 213 (47.3%) male] who study in various departments of a public university in Istanbul. The ages of the participants ranged between 17 and 29 with a mean of 20.84. Data were collected by The Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Social and Emotional Loneliness Scale (SELSA), Self-Compassion Scale (SCS) and also Personal Information Form created by the researcher. In the analysis of the data, Hierarchical Regression Analysis, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient, Independent Samples t Test, One-Way ANOVA, Tukey Multiple Comparrison Test were used. According to research findings, it was found that there is a significant difference in presence of meaning in life according to their evaluation of the attitudes of their families, participation in a social community or social club activities. In addition, there is a significant difference in search for meaning in life according to departments of university students. As a result of this study, significant negatively relationships between the presence of meaning in life and romantic loneliness, family loneliness and social loneliness were found. On the other hand, the presence of meaning in life is significant positively related to self-compassion. The search for meaning in life is significant positively related to romantic loneliness, family loneliness and social loneliness and also significant negatively related to self-compassion. As a result, the search for meaning in life is significantly predicted by romantic loneliness and self-compassion. The presence of meaning in life is significantly predicted by self-compassion and social loneliness in university students. The study findings were discussed in the light of the literature and certain suggestions were made.

Key Words: Meaning in Life, Presence of Meaning in Life, Search for Meaning in Life, Loneliness, Social and Emotional Loneliness, Self-Compassion, University Students, Young Adults.

ÖN SÖZ

Kendi seçimimiz olmadan hayata gözlerimizi açarız. Kısıtlı zamanımızda yaşamımıza bir neden arar, anlamsızlığın anlamı ve anlamın anlamsızlığı üzerine kafa yorarız. Bu sorgulamaların konu seçimime yön verdiği araştırmam boyunca yardımını hiç esirgemeyen bilgi, deneyim ve önerilerinden yararlandığım değerli danışman hocam Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimimin ilk yıllarından itibaren güler yüzlü ve destekleyici tavrıyla kapısını her daim çalabildiğim başta Prof. Dr. A. Rezan Çeçen Eroğul'a ve bilgileriyle zenginleşmemi sağlayan Çukurova Üniversitesi'ndeki değerli lisans hocalarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimimde bilgi ve deneyimlerini paylaşan Doç. Dr. Gonca Zeren'e, Prof. Dr. Fulya Yüksel-Şahin'e ve Doç. Dr. Nermin Çiftçi-Arıdağ'a; tez jürimde bulunarak önerileriyle katkı sunan Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a ve Doç. Dr. Durmuş Ümmet'e çok teşekkür ederim.

Tez sürecimde her konuda destek veren, yanımda olan yüksek lisans sınıf arkadaşlarım Burcu Özge Yüksel ve Sariha Kapıcıoğlu'na çok teşekkür ederim. Tüm bu süreçte yazmakla bitiremeyeceğim sayısız destek sunan, hep yanımda olduğunu hissettiğim can dostum İlke Evrensel'e ayrıca teşekkür ederim.

Kitap ve notlarımın dağınıklığına katlanan, her daim yardımcı olan ev arkadaşım ve kuzenim İlgen Öner'e; yaşamımda en büyük anlam kaynağım ve destekçim annem Gülten Altıparmak'a çok teşekkür ederim. Yaşadığım güçlüklerde yardımıma koşan, hem destekleyici tavrıyla hem bilgi paylaşımlarıyla motivasyon sağlayan, kardeşim olduğu için şanslı hissettiğim A. Berkem Altıparmak'a ayrıca teşekkür ederim.

İstanbul, Mart, 2019 **Pürem ALTIPARMAK**

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **x**
KISALTMALAR ..... **xi**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 6
1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri 6
1.2. Araştırmanın Önemi 7
1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları) 8
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 8
1.5. Tanımlar 9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **10**
2.1. Yaşamda Anlamla İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 10
2.1.1. Yaşamın Anlamı 10
2.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı 11
2.1.3. Yaşamda Anlam ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar 15
2.1.3.1. Frankl ve Logoterapi 16
2.1.3.2. Yalom ve Varoluşçu Yaklaşım 19
2.1.3.3. Baumeister ve İhtiyaçlar 21
2.1.3.4. Becker ve Terör Yönetimi Yaklaşımı 24
2.1.3.5. Snyder ve Kontrol Olarak Anlam 26
2.1.4. Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı 26
2.1.5. Yaşamda Anlam İle İlgili Araştırmalar 28
2.1.5.1. Yaşamda Anlamla İlgili Değişkenler 28
2.1.5.2. Yaşamda Anlamla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 29
2.1.5.3. Yaşamda Anlamla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 34
2.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 37
2.2.1. Yalnızlık 37

2.2.2. Yalnızlık Sınıflamaları 40
2.2.2.1. Varoluşsal Yalnızlık ve Yalnızlık Kaygısı 40
2.2.2.2. Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık 41
2.2.2.3. Kişiler Arası, Sosyal, Kültürel, Kozmik ve Psikolojik Yalnızlık 41
2.2.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık 42
2.2.3. Yalnızlık ve Yaşamda Anlam 43
2.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar 44
2.2.4.1. Yalnızlıkla İlgili Değişkenler 44
2.2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 45
2.2.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 46
2.3. Öz-Anlayış (Self-Compassion) 47
2.3.1. Öz-Anlayış 47
2.3.2. Öz-Anlayışın Bileşenleri 49
2.3.2.1. Öz-Şefkat (Self-Kindness) 49
2.3.2.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity) 49
2.3.2.3. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) 50
2.3.3. Öz-Anlayış ve Yaşamda Anlam 51
2.3.4. Öz-Anlayışla İlgili Araştırmalar 53
2.3.4.1. Öz-Anlayışla İlgili Değişkenler 53
2.3.4.2. Öz-Anlayışa İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 53
2.3.4.3. Öz-Anlayışla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar 55
3. YÖNTEM 59
3.1. Araştırma Modeli 59
3.2. Katılımcılar 59
3.3. Veri Toplama Araçları 60
3.3.1. Yaşamda Anlam Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire) 61
3.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Social and Emotional Loneliness Scale) 61
3.3.3. Öz-anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale): 62
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu 63
3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi 63
4. BULGULAR 66
4.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Yordanmasına İlişkin Bulgular 66

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Sosyal yalnızlık, Aile Yalnızlığı ve Romantik Yalnızlık) İle Öz-Anlayış Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular 66
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular 70
4.2.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin Bulgular 70
4.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine (1. ve 4. Sınıf) Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular 71
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular 72
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam Puanlarının Ailenin Ortalama Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmasına Yönelik Bulgular... 74
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailelerinin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular..... 76
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Bir Sosyal Topluluk ya da Kulüp Etkinliklerine Katılım Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular..... 79
4.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Evcil Hayvanı Olup Olmama Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular .. 80
4.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular 81
5. TARTIŞMA VE YORUM 83
5.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum 83
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Sosyal yalnızlık, Aile Yalnızlığı ve Romantik Yalnızlık) İle Öz-Anlayış Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum..... 83
5.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 88
5.2.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum..... 88
5.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine (1. ve 4. Sınıf) Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum..... 89
5.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Öğrenim Görülen Bölüme Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 89
5.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailenin Ortalama Aylık Gelirine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum..... 90

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 91
5.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Bir Sosyal Topluluk ya da Kulüp Etkinliklerine Katılım Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 91
5.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Evcil Hayvanı Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 92
5.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 93
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 94
6.1. Sonuçlar 94
6.2. Öneriler 95
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler 95
6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler 96
KAYNAKÇA 97
EKLER 116
Ek 1. Gönüllü Katılım Formu ve Kişisel Bilgi Formu Örnek Soruları 116
Ek 2. Yaşamda Anlam Ölçeği Örnek Maddeleri 117
Ek 3. Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeleri 118
Ek 4. Öz-anlayış Ölçeği Örnek Maddeler 119
Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri 120
ÖZ GEÇMİŞ 121

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Katılımcılara Ait Bilgiler 60
Tablo 2: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları 64
Tablo 3: Yaşamda Anlam, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Öz-Anlayış Arasındaki İlişkiler 67
Tablo 4: Yaşamda Anlamın Varlığının Yordayıcıları Olarak Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla Öz-Anlayışa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 68
Tablo 5: Yaşamda Anlam Arayışının Yordayıcıları Olarak Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla Öz-Anlayışa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları 69
Tablo 6: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu 70
Tablo 7: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu 71
Tablo 8: Öğrenim Görülen Bölüm Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 72
Tablo 9: Öğrenim Görülen Bölüm Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları 73
Tablo 10: Ailenin Ortalama Aylık Geliri Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 75
Tablo 11: Ailenin Ortalama Aylık Geliri Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları 76
Tablo 12: Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler 77
Tablo 13: Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları 78
Tablo 14: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Bir Sosyal Topluluk Ya Da Kulüp Etkinliklerine Katılım Açısından Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu 79
Tablo 15: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Evcil Hayvanı Olma Değişkenine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu 81
Tablo 16: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu 82

KISALTMALAR

ÖZAN **:** Öz-Anlayış Ölçeği
SDYÖ **:** Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği
SPSS **:** Statistical Package for Social Sciences
YAÖ **:** Yaşamda Anlam Ölçeği

1. GİRİŞ

Yaşamın anlamının ne olduğu sorusu muhtemelen şimdiye kadar sorulan en önemli ve ısrarcı sorudur (Wong, 2012). Bu sorunun kökleri antik döneme kadar uzanmaktadır (Mills, 2003). Küçük çocuklar yetişkinlerin açıklamalarına "Neden?" diye sormakta, gençler ebeveynlerinden ve otoritelerden öğrendiklerini sorgulayarak kendi sonuçlarına varmaktadır. Yetişkinler ithalatı, ulusal konuları, eşlerinin eylemlerini, siyasetten spora kadar nedensel sonuçları anlamlandırmak istemektedir. İnsanlar zor yaşam olaylarının ardından anlam arayışına girmektedir. Tüm olayları ve deneyimleri yorumlama yönündeki bu insani eğilim, çağlar boyunca pek çok düşünürü anlam arayışının insan aklının doğal bir parçası olduğu sonucuna götürmüştür (Sommer, Baumeister ve Stillman, 1998).

Birçok araştırmacı yaşamda anlam konusuna vurgu yapmıştır (Reker ve Wong, 1988; Baumeister, 1991; King, 2004; Frankl, 2009; Yalom, 2011; Park, 2010; Steger, 2009; Steger, 2012). Platon insanların anlam arayışı içinde varlıklar olduğunu ve deneyimlerinden otomatik olarak anlam çıkardıklarını öne sürmüştür. Anlam, insanların deneyimlerini anlamalarına ve onları istedikleri geleceğe yönlendiren planlar oluşturmalarına yardımcı olan bağlantı, anlayış ve yorumların ağı olarak görülmektedir. Anlam bireylere yaşamın önemli olduğu, saniyelerin ve günlerin yılların toplamından daha fazla olduğu hissi vermektedir (Steger, 2009; Steger, 2012). Adler'e göre insanlar kendileri için bir hedef belirlemekte ve bu hedeflere göre davranışlarını şekillendirmektedirler. İnsanlar yaşam hedeflerine ulaşmak için yaratıcı güçleriyle neyi kabul edeceklerini, nasıl davranacaklarını ve olayları nasıl değerlendireceklerini şekillendirmektedirler (Corey, 2008). Frankl (2009) ise insan davranışının temel sebebinin bir kişinin sınırlı ve sıklıkla kafa karıştırıcı olan varoluşuna bir neden bulmak için çaba gösterme isteği olduğunu öne sürmüştür.

Yaşamda anlam kavramının psikolojinin temel taşlarından biri haline gelmesi yaşamı yaşamaya değer kılan pozitif psikolojinin büyümesiyle gerçekleşmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Park, 2010). Yaşamda anlam pozitif psikolojinin en temel kavramlarından biri olarak ele alınmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji alanında yaşamda anlamla ilgili çalışmalar artarken Türkiye'de bu konuda az çalışma bulunmakta (Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015) ve alanyazında yaşamda anlamın psikolojik danışmanların katkıda bulunmaları gereken en önemli araştırma alanlarından biri olduğu vurgulanmaktadır (Frazier, Lee ve Steger, 2006).

Yapılan çalışmalar yaşamda anlamın pozitif bir insan gücü ve iyi oluşu arttıran bir faktör olduğunu göstermektedir (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Chamberlain ve Zika, 1992; Kleftaras ve Psarra, 2012; Fry, 2000; Reker ve Wong, 1983; Vilchinsky ve Kravetz, 2005; García-Alandete, 2015). Hatta yaşamda anlamın içinde barındırdığı yaşamın önemli olduğu hissi, bir amaç duygusuna sahip olma, kişinin kendisini ve hayatını anlamlandırması gibi faktörler iyi oluşa doğrudan etkide bulunmaktadır (Steger, 2011). Ayrıca anlamlı bir yaşamın yaşam doyumuyla (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, Oishi ve Kesebir, 2011; Steger ve Kashdan, 2007b; Pan, Wong, Joubert ve Chan, 2008; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015) ve mutlulukla (Debats, van der Lubbe ve Wezeman, 1993) ilişkili olduğu görülmektedir. Frankl'a (2009) göre insanlar mutluluğu aramamaktadır, mutluluk için bir neden aramaktadır. Bu neden keşfedildikten sonra mutluluk otomatik olarak gelmektedir. Aslında insan belli bir durumda uykuda olan potansiyel anlamını gerçekleştirmek yoluyla mutlu olmak için neden aramaktadır (Frankl, 2009).

Bireyin yaşamındaki anlam eksikliği anlamsızlık olarak nitelendirilmekte (Yalom, 2011) ve anlamsızlık günümüzün ortak nevrozu olarak değerlendirilmektedir (Frankl, 2009; Geçtan, 2004). Özellikle II. Dünya savaşının ardından bireyler dünya üzerindeki konumunu ve hayatın gerekliliğini daha çok sorgulamaya başlamıştır (Sezer, 2012). Bununla birlikte, şehirleşme ve sanayileşme ile anlam kayıpları yaşanmakta, bireylerin boş zamanlarının artmasıyla anlamsızlık krizleri ortaya çıkmaktadır (Yalom, 2011). Anlamsızlık birçok araştırmacıya göre önemli bir problem olarak ele alınmaktadır (Debats, 1996; Geçtan, 2004; Frankl, 2009; Yalom, 2011). Hatta anlam, amaç, değer ya da idealler olmadan yaşamak, kayda değer sıkıntıları kışkırtır gibi görünmekte ve bireyin hayatına son verme kararına yol açabilmektedir (Yalom, 2011). Ruh sağlığı çalışanları sıklıkla yaşamın anlam ve amacının sorgulayan ifadelerle karşılaşmaktadır (Frankl, 2009; Yalom, 2011). Bu

durum son zamanlarda daha belirgin hale gelen yaşam anlamı konusuna işaret etmektedir (Melton ve Schulenberg, 2008).

Yapılan çalışmalar (Steger ve Frazier, 2005; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Steger, 2009) yaşamda anlamın, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı olmak üzere iki biçimde ele alınabileceğini göstermişlerdir. Yaşamda anlamın varlığı, insanların yaşamlarını anlamlı şekilde deneyimlemeleri; bir amaç ya da misyon duygusu hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır. Yaşamda anlam arayışı ise bireylerin yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlamaya çalıştıklarında harcadıkları aktif çabayı temsil etmektedir (Krok, 2018). Her iki anlam durumu farklı karakterlere sahiptir ve yaşama karşı farklı tutumları ifade etmektedir (Steger, 2009).

Bu çalışmada ele alınan bir diğer kavram sosyal ve duygusal yalnızlıktır. Anlam sosyal olarak elde edilebilmektedir (Stillman ve diğ., 2009). Anlamsızlık ve boşluk duygularına genellikle yalnızlık duygusu ya da yalnız kalma korkusu eşlik etmektedir (Geçtan, 2004). Yalnızlık birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Weiss (1973) yalnızlığı, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal bağların bulunmaması ya da bulunan bağların içtenlik, yakınlık ve duygusallık bakımından yoksun olmasına verilen yanıt olarak değerlendirmektedir. Sermat'a (1978) göre yalnızlık, bireyin geçmişte yaşadığı ya da henüz yaşamadığı ancak sahip olmak istediği ilişkiler ile şimdiye kadar yaşadığı kişiler arası ilişkilerdeki bireysel algıları arasındaki uyumsuzluktur. De-Jong Gierveld (1987; 1989) ise yalnızlığı bireyin belirli ilişkilerinde birey tarafından kabul edilemeyen ya da hoş görülemeyen eksiklerin olmasıyla deneyimlenen bir durum şeklinde tanımlamaktadır. Perlman ve Peplau (1981; 1984) ise yalnızlığın bireyin sosyal ilişki ağında niteliksel ya da niceliksel olarak önemli derecede yetersizlik olması durumunda ortaya çıkan, hoş olamayan bir deneyim olduğunu belirtmişlerdir.

Yalnızlık, yalnızca yalnız olma hissinden oluşmamaktadır; birey yalnız değilken de yalnız olabilmektedir. Bu deneyim ilişkilerinin anlam veya derinlikten yoksun olmasıyla ilgilidir. Bu üzücü yalnızlık hissi, insanlar yaşamlarında kendilerini tatmin edecek nitelikte sosyal ilişkilere sahip olmadıklarında ortaya çıkmaktadır (Weiten, Dunn ve Hammer, 2015). Birçok araştırmacı yaşamda anlamın hangi kaynaklardan elde edileceğiyle ilgili farklı iddialarda bulunurken sosyal ilişkileri vurgulamışlardır (Frankl, 2009; Ebersole, 1998; Emmons, 1999; Emmons, 2005; Wong, 1998; Reker,

1991). Frankl (2009) bir insanla ilişki kurmayı ve sevgiyi; Emmons (1999) ve Reker (1991) ilişkileri; Ebersole (1998) samimiyeti anlam kaynaklarından biri olarak görmektedirler.

Alanyazında yalnızlıkla ilgili farklı sınıflandırmalar yapıldığı görülmektedir. Moustakes (1961) yalnızlığı varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısı şeklinde sınıflandırmakta; varoluşsal yalnızlığı pozitif, yalnızlık kaygısını ise negatif bir durum olarak görmektedir. Sadler (1978) kişiler arası, sosyal, kültürel, psikolojik ve kozmik yalnızlık olmak üzere beş farklı yalnızlık boyutu ele almıştır. Young (1982) yalnızlığı geçici, durumsal ve kronik yalnızlık şeklinde süresini dikkate alarak sınıflandırmıştır (Akt. Perlman ve Peplau, 1984). Yalnızlığı algılanan ilişkisel eksikliğe verilmiş bir cevap olarak değerlendiren Weiss (1973); yalnızlığın kaynağını dikkate alarak yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık şeklinde sınıflandırmıştır. Duygusal yalnızlık yakın duygusal bağlantının yoksunluğu olarak karakterize edilmektedir. Bireyin aile, eş ya da sevgilisiyle yakın ve samimi bir ilişkisi olmamasından kaynaklanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal ağındaki eksiklikten, arkadaşlarıyla olan ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Weiss'e (1973) göre farklı yalnızlık biçimleri farklı gereksinimleri içermekte ve farklı çözümlere cevap vermektedir. Alanyazında birçok çalışmada (Clinton ve Anderson, 1999; Green ve diğ., 2001; Ireland ve Qualter, 2008; Salimi, 2011; DiTommaso ve diğ., 2003; Çeçen, 2007; Çapan ve Sarıçalı, 2016; Özatça, 2009; Anlı, 2018) olduğu gibi yalnızlığın sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı bu çalışmada da dikkate alınmaktadır.

Bu çalışmada ele alınan, yaşamda anlamla ilişkili olabileceği düşünülen bir diğer kavram öz-anlayıştır. Steger'e (2012) göre birinin hayatını anlamlandırması aslında kendini anlama duygusuyla ilişkilidir. Öz-anlayış bireyin kendine yönelik sağlıklı tutumuyla ilgilidir (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Wong (1998) yaptığı çalışmada bireylere yaşamlarını sürdürmek için neye ihtiyaç duyduklarını sorduğunda yoğun olarak kendini kabul cevabıyla karşılaşmıştır. Baumeister (1991) öz-değerle birey kendini olumlu görmek istediğini ve anlamlı bir hayat için gerekli olan ihtiyaçlardan birinin öz-değer olduğunu öne sürmektedir. Öz-anlayış bireyin kendi acısını, yetersizliğini ya da başarısızlığını, kendine yargısız bir ortam sunarak ele alması, acılarına dokunarak ondan kaçınmaması, kendi acısını hafifletme isteği duyarak kendisine nazik davranması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayış; öz-

şefkat, bilinçli farkındalık ve ortak paydaşım olmak üzere birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlayan üç bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005). Öz-anlayışın öz-şefkat bileşeniyle birey kendisine karşı sert, eleştirel, yargısal olmaktan öte; kendisiyle ilgilenme ve kendisini anlama eğiliminde olmaktadır. Kişisel kusurlar ve yetersizlikler nazik, anlayışlı bir tavırla ele alınmaktadır (Neff, 2011). Ortak paydaşım; bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini ayırması ya da izole etmesi yerine bu deneyimini daha büyük bir insan deneyiminin parçası olarak görmesidir (Neff, 2003a). Tüm insanların başarısızlık yaşadığının, hata yaptıklarının, bir şekilde yetersiz hissettiklerinin birey tarafından bilinmesidir (Neff, 2011). Üçüncü bileşen olan bilinçli farkındalık ile birey yaşantılarıyla ilgili dengeli bir farkındalığa sahip olmakta (Neff, 2003a), yargılamadan şu anda ne olduğuna kavramaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Frankl (2009) acının kaçınılmaz olduğunu ve insanların umutsuz ya da değiştirilemeyecek bir durumla karşılaştıklarında bile yaşamda bir anlam bulabileceklerini vurgulamaktadır. Öz-anlayış, bireysel yetersizlikler veya zorlu yaşam koşulları göz önünde bulundurulduğunda, bireyin kendisiyle sağlıklı ilişki kurma yolu olarak görülmektedir (Neff ve Mcgehee, 2010). İnsanlar zaman zaman sıkıntılı dönemler geçirmektedir ve çoğu insan bundan büyük oranda zarar görmektedir. Anlayış iyi dilekleri, önemsenmeyi ve sıcaklığı barındırmaktadır. Öz-anlayışla birey diğer kişilere anlayışlı olduğu gibi kendisine de bu duyguları yöneltmektedir (Hanson, 2009). Öz-anlayışın etkili baş etme becerilerini desteklediği (Allen ve Leory, 2010), bireylerin iyi-oluşunu (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011; Sarıcaoğlu, 2011; Baer, Lykins ve Peters, 2012; Yarnell ve Neff, 2013; Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015) ve yaşam doyumunu (Neff, 2003b; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Umphrey ve Sherblom, 2014; Bayar, 2016; Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018) arttırdığı görülmektedir.

Yaşam boyu açısından bakıldığında anlamla ilgili konular her yaşam aşamasında önem taşıyabilmektedir (Dezutter ve diğ., 2013). Ancak teorik olarak bir anlam duygusu yaratma süreci ergenlikte başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir (Fry, 1998). Yaşamın bu dönemlerinde "Ben kimim?" sorusu ortaya çıkmakta ve hem yaşam anlamıyla ilgili hem de daha dar kimlik alanıyla ilgili felsefi bir soru

dizisini keşfetmeyi içermektedir (Dezutter ve diğ., 2013). Araştırmacılar yaşamda anlamla ilgili istikrarın geç ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ortaya çıktığını belirtmektedir (Antonvsky, 1987; Tomšık, 2015). Ergenlerin yetişkinlik yolunda sıkça karşılaştığı en önemli geçişlerden biri üniversiteye gitmektir. Üniversite öğrencilerinin yeni ortamlarına başarılı bir şekilde uyum sağlamak için yaşamda bir amaç veya anlam duygusu geliştirip geliştirmediklerini veya nasıl kullandıklarını incelemek ideal olacaktır (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Alanyazında yaşamda anlam, yalnızlık ve öz-anlayış değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bu çalışmanın özgün bir çalışma olduğu söylenebilir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayışın tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bununla beraber, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanlarının öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, ailelerinin ortalama gelirlerine, ailelerinin tutumlarına ilişkin değerlendirmelerine, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılımlarına, evcil hayvanları olup olmalarına ve romantik ilişkileri olup olmamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek de amaçlanmaktadır.

1.1.1. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) yordanmasının incelenmesi

a) Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayış tarafından anlamlı biçimde yordanmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi

a) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
b) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları sınıf değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

c) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları öğrenim görülen bölüm değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
d) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları ailenin ortalama aylık gelir değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
e) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları ailenin tutumuna ilişkin değerlendirme değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
f) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılma değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
g) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları evcil hayvanı olma değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
h) Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanları romantik bir ilişkisi olma değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Birçok araştırmacıya göre temel bir insan motivasyonu olan (King, 2004; Frankl, 2009; Baumeister, 1991) yaşamda anlam, pozitif bir insan gücü ve iyi oluşu arttıran bir faktör olarak görülmektedir (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Chamberlain ve Zika, 1992; Klefteras ve Pserra, 2012; Fry, 2000; Reker ve Wong, 1984; Vilchinsky ve Kravetz, 2005; García-Alandete, 2015). Anlamsızlık yaşandığında ise birey herhangi bir eylemin faydasına, ilgisine ve önemine inanma yeteneğini kaybetmekte (Chamberlain ve Zika, 1988), can sıkıntısı ve ilgi kaybının eşlik ettiği varoluşsal bir boşluk yaşamaktadır (Debats, 1996b). Anlamsızlık çağdaş insanın temel çıkmazı olarak görülmektedir (Geçtan, 2004). Bireyler yaşadıkları bu anlamsızlık ve boşluk duygularıyla yoğun olarak psikolojik danışmaya başvurmaktadırlar (Frankl, 2009; Yalom, 2011). Yaşamda anlam umudun canlı tutulması için alternatif çözümleri keşfederek engellerin, belirsizliklerin ve çatışmaların üstesinden gelmeye yardımcı olmaktadır (Wong, 2012). Sağlığı etkileyecek güçteki iyileşmeyle ilgili görülen yaşamda anlam kavramı hem terapötik hem de bilimsel açıdan üzerinde daha fazla düşünmeyi hak etmektedir (Debats, 1996b). Bu bakımdan, yaşamda anlam kavramını değerlendiren birçok araştırmaya ihtiyaç olduğu (Brandeu, 2008) hatta psikolojik danışmanların en çok araştırma yapması gereken konulardan biri olduğu vurgulanmaktadır (Frazier, Lee ve Steger,

2006). Yaşamda anlam kavramı pozitif psikolojiyle daha çok önem kazanmışken (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) Türkiye'de yaşamda anlamla ilgili çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir (Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015). Üniversite öğrencilerinin üniversite yıllarında çeşitli psikolojik sorunlarla karşı karşıya kaldıkları ve psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları görülmektedir (Soliman, 1993; Erkan ve diğ., 2012). John Hopkins Üniversitesi'nde 7948 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilere kendileri için neyin "çok önemli" olduğu sorulmuş ve yüzde 78'i "yaşamımda bir anlam ya da amaç bulmak" şıkkını işaretledikleri rapor edilmiştir (Frankl, 2009). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamı araştırarak hangi faktörlerle ilişkili olduğunu anlamanın önleyici çalışmalar ve müdahaleler açısından da yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken olan yalnızlık üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olarak görülmekte (Ponzetti, 1990) ve temel bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Roscoe ve Skomsky, 1989). Gençlerin sorun yaşadığı bir diğer alan kendilerini değerlendirme konusundaki kaygılardan kaynaklanmaktadır (Brown ve Lohr, 1987). Bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken olan öz-anlayış, bireysel yetersizlikler veya zorlu yaşam koşulları göz önünde bulundurulduğunda, bireyin kendisiyle sağlıklı ilişki kurmasının bir yolu olarak görülmektedir (Neff ve Mcgehee, 2010). Alanyazında yaşamda anlam, sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayış değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan özgün olarak değerlendirilebilecek bu çalışmanın alanyazındaki eksikliği giderebileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımların gerçekleştiği kabul edilmektedir.

1. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ölçmek istenen değişkenleri ölçebilmektedir.
2. Araştırmanın katılımcıları kendilerinden istenilen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak yanıtlamışlardır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmanın bulguları ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Yaşamda Anlam Ölçeği’, ‘Sosyal ve Duygusal Yalnızlık’, ‘Öz-Anlayış Ölçeği’ ile elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklem grubu İstanbul’da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
3. Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu bölümde araştırmada ele alınan önemli kavramların tanımları verilmiştir.

Yaşamda Anlam (Meaning in Life): Yaşamda anlam; insanların yaşamlarını anlaması, anlamlandırması, önemli görmesiyle birlikte yaşamlarında bir amaç, misyon ya da kapsayıcı bir hedefe sahip olma dereceleridir (Steger, 2009). Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) (Steger ve diğ., 2006) ile ölçülmektedir. Anlamın varlığı (presence of meaning) ve anlam arayışı (search for meaning) olarak iki boyutta ele alınmaktadır. Anlamın varlığı, bireyin yaşamını anlamlı olarak algılama derecesini; anlam arayışı, bireyin yaşamında anlam arayışına ilişkin motivasyonunun derecesini tanımlamaktadır (Steger ve diğ., 2006).

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Social and Emotional Loneliness): Sosyal yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinin kapsayan sosyal ağın olmamasından kaynaklanan yalnızlık türüdür. Duygusal yalnızlık, başka bir bireye yakın bir bağlılığın olmamasından kaynaklanan, kaygı ve boşluk duygulanın yaşandığı durumdur (Weiss, 1973). Sosyal ve duygusal yalnızlık, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (DiTommaso, Brannen ve Best, 2004) ile ölçülmektedir.

Öz-Anlayış (Self-Compassion): Bireyin acı ve başarısızlık deneyimlerinde kendini eleştirip yargılamaktansa kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz deneyimleri insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşünceleriyle özdeşleşmektense onları mantıklı bir bilinçle ele alması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz-anlayış Ölçeği (Neff, 2003b) ile ölçülmektedir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni yaşamda anlam ve araştırmanın bağımsız değişkenleri olan sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayışla ilgili kuramsal bilgilere, kavramlara ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yaşamda Anlamla İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1.1. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamının ne olduğu sorusu yıllardır süregelmektedir (Yalom, 2011). Yaşamda anlamın ilk sistematik sorgulanması ise 19. yüzyılda köklerini varoluşçu felsefe ile atmıştır (Dursun, 2012). Anlamaya yönelik girişimler yüzlerce yıla yayılmıştır, Kierkegaard, Nietzsche, Camus, Sartre, Frankl, May, Yalom gibi filozofları, psikologları ve psikiyatristleri meşgul etmiştir (Feldman and Snyder, 2005; Corey, 2005). Yaşamda anlamın sorusuna tatmin edici bir cevap büyük düşünürlerin kavrayışından kaçmayı başarmıştır (Yalom, 2011).

Felsefi alanyazında, yaşamda anlam ve yaşamın anlamı arasında bir ayrım çizilmesi yaygın olarak görülmektedir. Yaşamda anlam bir bireyin yaşamında belli bir dereceye kadar sergileyebileceği istenilen ve daha yüksek bir nitelikle ilgiliyken; yaşamın anlamı kaynağı insan türünün ya da evrenin tamamıyla ilgili olan (Örneğin Tanrı tarafından yayılan) kapsayıcı bir model (bir amaca doğru) ya da amaçla ilişkilendirilmektedir (Metz, 2013).

İnsanların yaşamda anlamını sorgulamasında 20. yy.'ın ikinci yarısındaki savaşlarla birlikte II. Dünya savaşı da oldukça etkili olmuştur. Savaşın siyasi sonuçlarının yanında daha fazla insan dünyadaki önemini, yerini, yaşamın gerekliliğini sorgulamaya başlamıştır. Dünyanın güvenilecek bir yer olmadığı ve yaşamın ise anlamsız olduğu düşünceleri savaşla birlikte artmıştır (Sezer, 2012).

Ruh sağlığı çalışanları modern çağda sıklıkla "Yaşam amacım ne?"; "Yaşamımın bir anlamı yok." gibi ifadelerle karşı karşıya kalarak profesyonel yardım talebi almaktadırlar (Melton ve Schulenberg, 2008). Yalom (2011) da terapistlerin sıklıkla yaşamın anlamı sorusuyla karşılaştıklarını belirtmektedir. Yaşamın anlamı sorusu "Hayatın anlamı ne?", "Benim hayatımın anlamı ne?", "Neden yaşıyoruz?", "Ne için yaşıyoruz?", "Neden buraya konduk?", "Eğer ölmeliysek, eğer hiçbir şey kalıcı değilse o halde her şeyin ne anlamı var?" gibi sorularla birçok şekilde sorulabilmektedir (Yalom, 2011). İnsanların bir kısmı deneyimlerini anlamlı olarak, bir diğer kısmı anlamsız olarak nitelendirmekte; bazı insanlar ise tüm yaşamlarını anlam dolu olarak tanımlarken, bir diğer kısmı boş ve anlamsız görmektedir. "Bir deneyimi anlamlı ya da anlamsız kılan nedir?", "Peki, bütün bir hayatı anlamlı kılan nedir?" bunlar yıllardır birçok kişi tarafından sorgulanmaya devam etmektedir (Maddi, 1970; akt. Das, 1998). Frankl (2009) her çağın ortak bir nevrozu olduğunu ve bu çağın da ortak nevrozunun varoluşsal boşluk, özel ve kişisel bir nihilizm şekli olduğunu öne sürmekte; nihilizmi varlığın anlamsızlığı olarak tanımlamaktadır.

Yaşamda anlam psikolojide çok önemli bir yapı olmasına rağmen sınırlı sayıda araştırmanın odak noktası olmuştur (Zika ve Chamberlain, 1992). Sosyal bilimciler tarafından psikolojik araştırmalarda göz ardı edilmesi belki kavramsallaştırmanın zorluğundan belki de yaşamın anlamı sorusunun psikolojiden çok felsefenin alanına girdiği algısından kaynaklanmaktadır (Battista ve Almond, 1973).

2.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı

Anlam; şeyler, olaylar ve ilişkiler arasındaki olası etkileşimlerin zihinsel temsili olarak görülmektedir; anlam şeyleri birbirine bağlamaktadır (Baumeister, 1991). Anlam kavramı bir bireyin varoluşundaki anlamlandırma, düzen ya da tutarlılığa atıfta bulunmaktadır (Reker, Peacock ve Wong, 1987; Roberts, 1991). Feldman ve Snyder (2005) yaşamda anlam kavramının felsefe ve psikoloji alanında anlaşılması en zor kavramlardan biri olduğunu öne sürmektedirler. Ortak bir anlam tanımı yapılmasının güç olduğu vurgulanmaktadır (Park, 2010; Deurzen ve Kenward, 2005).

Yaşamda anlam, yaşamın değeri ve amacına, önemli yaşam hedeflerine ve bazen de maneviyata değinilen, çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmış çok yönlü bir yapıdır (Jim ve diğerleri, 2006). Anlam ve anlamsızlık kavramları karmaşık fenomenlere

atıfta bulunsalar da, bireyin varoluşunda düzen ya da uyum/tutarlılık bulabileceği ya da anlamlandırabileceği duygusunun varlığı ya da yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Roberts, 1991). Ryff'a (1989) göre yaşamda anlam, yaşamda bir yön duygusunun, hedeflerin olması ve iyi oluşun bir işaretidir. Frankl'a (2009) göre yaşamda anlam bireyden bireye, günden güne ve saatten saate farklılık göstermektedir. Her bir bireyin yaşamında yerine getirilmeyi bekleyen, yalnızca kendinin keşfedebileceği somut bir görevi, bir amacı, bir misyonu vardır. Birey için bu görevin, misyonun, amacın ne olduğunu sadece kendisi cevaplandırabilmektedir (Frankl, 2009).

Maddi (1970) anlamlılığın iki bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür: bilişsel bileşen ve duygusal bileşen. Bilişsel bileşen, kişinin inanç ve şemalarından oluşmaktadır. Duygusal bileşen ise iyi ve canlı hissetme gibi anlamlılığa eşlik eden duyguların yanı sıra, can sıkıntısı deneyimi gibi anlamsızlığa eşlik eden duygulardan oluşmaktadır (Akt. Brandeu, 2008). Wong'a (1998) göre yaşamda anlamın bilişsel bileşeni, yaşamda nihai bir amaç olduğuna dair inançlar, ahlaki yasalara inançlar, sonraki yaşama ilişkin inançları içermektedir. Reker ve Wong (1988) Maddi ile iki bileşen konusunda benzer fikirleri paylaşmaktadırlar. Ayrıca üçüncü bir bileşen olarak motivasyon bileşeni olan amaç duygusu bileşenini eklemektedirler.

Yalom (2011) kozmik anlam ve kişisel anlam olmak üzere yaşamın iki çeşit anlam olabileceğini ifade etmektedir. Yaşamın kozmik anlamı, birey dışında, tüm insanlar için bir anlam türüne atıfta bulunarak, dini ve manevi çağrışımları ima etmektedir. Kozmik anlam, bireyinkinden daha kapsamlı olan bu anlam Tanrı'nın planı doğrultusunda bir anlam şemasına dayanmaktadır. Kozmik anlam şeması, Tanrı'nın mükemmelliği temsil ettiği ve yaşamda adanılan amacın ise bu mükemmellik yönünde çabalamak olduğunu da kapsayabilmektedir. Yaşamın kişisel anlamı ise, bireyin yaşamında yarattığı özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme gibi bireye özgü yaşam amacıyla ilişkilendirilmektedir (Yalom, 2011).

Wong ve Reker (2012) yaşamdaki anlam yapısını, birbirinden farklı fakat birbiriyle ilişkili iki unsurdan oluşan bir kavram olarak kavramsallaştırmayı faydalı görmektedirler: Durumsal anlam (specific meaning) ve küresel anlam (ultimate meaning). Küresel anlam, bireyin yaşam olaylarını daha geniş bir bağlamda nasıl anlamaya çalıştığıyla ilgilidir; yaşamın amacı ve tutarlılığı olduğuna dair varoluşsal

inancı ifade etmektedir. Anlam deneyimine hitap etmekte ve "Yaşamaya değer olan nedir?" ve "Yaşamdaki amaç nedir?" gibi sorular sormaktadır. Küresel anlam, nihai anlam, varoluşsal anlam şeklinde farklı şekillerde kavramlaştırılmıştır. Durumsal anlam, bireyin bu deneyimi anlamaya çalıştığı, yaşamdaki belirli yaşantılara kişisel önemin eklenmesini ifade etmektedir. Anlam atama veya yapılandırma sürecini içerir ve "yaşlanmanın anlamı" gibi deneyim anlamını ele almaktadır. Durumsal anlam, geçici anlam, anın anlamı gibi kavramsallaştırılmıştır (Wong ve Reker, 2012). Varoluşsal bir paradigma içinde çalışan küresel anlam, düzen, tutarlılık ve amacı kapsayan; birey için değerli hedeflerin izlenmesi, gerçekleştirilmesi ve beraberindeki tamamlanma duygusunu içermektedir (Reker ve Wong, 1988). Reker ve Wong (1988) birbiriyle ilişkili üç bileşenden oluşan küresel anlam yapısının bir modelini önermiştir: bilişsel, motivasyonel ve duygusal. Buna göre, küresel anlamın geri bildirim döngüleri bulunmaktadır. Memnuniyet, mutluluk duygularını ve yerine getirme sürecini içermektedir. Hedefi canlandırmakta ve birinin inanç sistemini doğrulamaktadır. Başarılı hedeflere ulaşmak amacıyla inanç sistemini güçlendirmektedir. Küresel anlamla bireyin net bir yaşam amacı, yön duygusu bulunmaktadır ve birey yaşam amacı ile tutarlı hedefler için gayret göstermektedir. Durumsal veya geçici anlam, günlük olarak gerçekleşen yaşamdaki belirli deneyimlerin değerini ve amacını anlama girişimlerini ifade etmektedir. "Anın anlamı" nı çıkarmaya devam eden arayış olarak durumsal anlam, daha yüksek, nihai veya küresel bir anlamın kazanılmasında bir kaynak olarak hizmet etmektedir (Wong ve Reker, 2012).

Alanyazında "anlam" ve "amaç" kavramlarını birbirlerinin yerine kullanma eğilimi olduğu görülmektedir. Ancak yaşamda anlam araştırmacıları anlam kavramının hem amaç hem de anlamı kapsadığını belirtmektedirler (Steger ve diğ., 2009; Steger, 2012). Reker, Peacock ve Wong (1987) da amacın yerine getirilmesi gereken bazı işlevleri ya da ulaşılacak hedefleri anlattığını öne sürmekte, kişisel bir anlam hissine sahip olmanın ise bir amaca sahip olmak, hedeflere doğru çabalamak anlamına geldiğini belirtmektedirler. Steger (2012) anlamın bilişsel ve motivasyonel olmak üzere iki bileşeni olduğunu belirtmektedir. Birinci bileşen kişinin benliğini, dış dünyayı ve dünyaya nasıl uyum sağladığını ve nasıl işlediğini de içeren kişinin hayatını anlamlandırma ve anlama yeteneği olarak açıklanmaktadır. Anlama özünde birbirine bağlı şemalar ağı anlamına gelmektedir. İkinci bileşen, kendi kendine

uyumlu olan ve ilgili faaliyeti teşvik eden bir veya daha fazla uzun vadeli yaşam isteklerini içeren amaçtır (Steger, 2012). Steger'in tanımı, yaşam anlamının iki temel bileşeni olarak anlama (bilişsel) ve amaç (motivasyonel) içerdiğini ortaya koymaktadır. Anlama, bireyin hayatını anlamlandırması ile ilgilidir; amaç ise genel bir yaşam misyonuna sahip olmakla ilgili olarak görülmektedir (Steger, 2009).

Yaşamda anlamın psikolojideki diğer birçok kavram gibi farklı tanım, anlam ve teorileri vardır. Bu teorilerin iki ortak özelliği paylaştıkları görülmektedir: (1) Yaşam anlamı, bir bireyin hayatını değerlendirmek ve anlamak için evrensel bir yoldur. (2) Yaşamın bir anlamı olduğuna inanmak, negatif duyguların (özellikle depresyon ve anksiyete) ve ruh sağlığı sorunlarının azalmasıyla ilişkilidir (Feldman ve Snyder, 2005).

Alanyazında yaşamda anlam tanımlarının ortak özellikleri olduğu gibi dikkate değer farklılıkları da göze çarpmaktadır. Birinci farkın anlamın elde edildiği/edileceği yolla ilgili olduğu görülmektedir. Bazı araştırmacılara göre yaşamda anlam inşa edilecek ya da yaratılacak bir şeyken (Reker ve Wong, 1988), bazı araştırmacılara göre anlam yaratılmayan ve yaşam içinde keşfedilen bir şey (Frankl, 2009) olarak nitelendirilmektedir. Bu ayrım bireyin yaşam anlamı hakkında her bir hipotezin farklı fikirler içermesi açısından önemli görülmektedir. Örneğin, anlamın yaratıldığı hipotezi, bireylerin anlamın inşasından sorumlu olduklarını ve istedikleri anlamı yaratabileceklerini ima etmektedir (Brandau, 2008). Alanyazındaki bir diğer fark ise yaşamda anlamın kaynağıyla ilgilidir. Örneğin Frankl (2009) bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek ya da kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek yaşamda anlam bulunabileceğini belirtmektedir. Emmons (1999) ise anlam kaynaklarının yaşam görevleri, dini inançlar, ilişkiler ve hizmet etmek olduğunu belirtmektedir. Wong (1998) çalışması sonucunda insanların yaşamdan mutluluk, başarı, din, özgecilik, kendini kabul ve adil muamele istediğini öne sürmüştür. De Vogler ve Ebersole (1981) yaptıkları çalışmada genç yetişkinlerin anlam kaynaklarını hizmet etme, gelişim, inanç, anlama, ifade etme, hedonizm olarak belirlemişlerdir. Baumeister (1991) yaşamda anlamın amaç, etkililik, değer ve öz-değer olmak üzere dört ihtiyacın karşılanması ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bazı araştırmacılar, anlamın hedonistik zevk üzerine odaklanmak, birinin potansiyelini fark etmek, başkalarına hizmet etmek ya da kendini daha büyük bir

amaca adamak yoluyla kazanılabileceğini varsaymışlardır (Reker ve Wong, 1988). Kişisel ve kozmik anlamı vurgulayan Yalom (2011) kişisel anlamın özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, kendini gerçekleştirme gibi anlamları kapsadığını belirtmektedir. Ebersole (1998) çalışması sonucunda anlam kaynaklarının başarı, samimiyet, din/maneviyat ve üretkenlik olduğunu vurgulamaktadır. Reker (1991) alanyazındaki çalışmaları toparlayarak en yaygın anlam kaynaklarının bir listesini çıkarmıştır. Liste; kişisel ilişkiler, özgecilik, dini etkinlikler, yaratıcı etkinlikler, kişisel gelişim, temel ihtiyaçların korunması, finansal güvenlik, boş zaman etkinlikleri, kişisel başarı, miras bırakma, kalıcı değerler ve idealler, gelenekler ve kültür, sosyal ve politik nedenler, hümanist kaygılar, hedonistik faaliyetler, maddi varlıklar ve doğa ile ilişkiden oluşmaktadır (Wong ve Reker, 2012).

Emmons (2005) yaşam anlam kaynakları ile ilgili farklı metotlar (derecelendirme ölçekleri, anketler ve görüşmeler dâhil) ve araştırmalarla (Wong, 1998; Ebersole, 1998 ve Emmons, 1999) toplanan verileri dikkate alarak ortak bir kategori önermektedir. Kişisel yaşamda anlam kategorilerini başarı / iş, ilişkiler / samimiyet, din / maneviyat ve kendini aşma / üretkenlik olmak üzere dört başlıkta toparlanabileceğini öne sürmüştür. Başarı, işine bağlı olmayı, değerine inanmayı ve mücadeleyi sevmeyi içermektedir. İlişkiler / samimiyet kategorisi, başkalarıyla iyi ilişki kurmayı, başkalarına güvenmeyi, özgeci olmayı anlatmaktadır. Bir sonraki hayata inanmak ve bir inanç topluluğuna katkıda bulunmak, din / maneviyat kategorisinde ele alınmaktadır. Son olarak üretkenlik/kendini aşma kategorisi; kendi çıkarlarını aşmayı, topluma katkıda bulunmayı ve miras bırakmayı içermektedir.

2.1.3. Yaşamda Anlam ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Yaşamda anlam araştırmalarına mevcut kuramsal yaklaşımlar yön vermiştir. Örneğin Frankl'ın (2009) acıya karşı adaptasyondan ortaya çıkan teorisi insanların başa çıkma becerilerine ilişkin bir dizi araştırmaya ilham kaynağı olurken (Debats, Drost ve Hansen, 1995; Steger, Frazier ve Zacchanini, 2008); Maslow'un kendini gerçekleştirmeyi merkeze alan yaklaşımı öz-değere odaklanan araştırmalara (Ebersole ve Humphreys, 1991) ilham vermiştir (Steger, 2012).

Yaşamın ne anlama geldiğine dair birçok farklı model ve teori bulunmaktadır (Batista ve Almond, 1973), ancak alanyazında birleştirici ve kapsayıcı bir kuramsal

çerçeve eksikliği görülmektedir (Steger, 2012; Russo-Netzer, Schulenberg ve Batthyany, 2016).

Yaşamda anlam kavramı farklı perspektiflerce az ya da çok değerlendirilmiş olsa da temelde yaşamı anlamlı şekilde algılamanın sağlıklı bir ruh sağlığı için gerekli olduğu görüşü bulunmaktadır (Ryff, 1989; Baumaister, 1991; Frankl, 2009; Yalom, 2011).

2.1.3.1. Frankl ve Logoterapi

Psikolojik bir teorinin merkezine anlamı yerleştiren ilk düşünür Victor Emil Frankl'dır (Feldman ve Snyder, 2005). Frankl yaşamda anlam araştırmalarının kurucusu ve ilham kaynağı olarak alıntılanmaktadır (Steger, 2012). Logoterapi "anlam" manasına gelen Yunanca "logos" kelimesinden türemiştir (Frankl, 2009). Logoterapi'nin kurucusu Victor Emil Frankl 1942 ile 1945 yıllar arasında Auschwitz toplama kampında tutsak edilmiştir (Frankl, 2009). Frankl (2009) Bu yaşadığı zorlu deneyimlerin Logoterapi'yi oluşturmasında etkili olduğunu düşünmektedir. Frankl'ın hümanistik ve varoluşçu bakış açısıyla temellendirdiği logoterapi, anlam merkezli bir terapi yaklaşımıdır (Wong, 2012). Logoterapi danışan tarafından daha çok gelecekte yerine getirilecek anlamlar üzerine odaklanmaktadır (Frankl, 2009).

Temel Kavramlar

Anlam İstemi

Frankl'a (2009) göre insanın anlam arayışı yaşamındaki temel bir güdüdür. Frankl (2009) bu güdüyü "anlam istemi" olarak adlandırmaktadır. Bu anlam eşsiz ve özel bir yapıdadır, yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunabilir. Böylece birey kendi anlam istemini kendisi doyurabilirmektedir.

Varoluşsal Engellenme

Kişilerin anlam istemi zaman zaman engellenebilmektedir, Frankl (2009) bu durumu "varoluşsal engellenme" olarak ele almaktadır. Frankl (2009) acı çekmeyi tamamen patolojik bir durum olarak görmemektedir. İnsanın varoluşuna anlam bulma arayışı bir hastalıktan kaynaklanıyor ya da bir hastalığa yol açıyor yönündeki görüşleri reddetmektedir. Varoluşsal engellenme hastalıklı olmadığı gibi hasta yapıcı olarak değerlendirilmemektedir. Logoterapi'ye göre bir insanın yaşamının yaşamaya değer oluşuna ilişkin kaygısı, umutsuzluğu varoluşsal bir bunaltı olarak görülmektedir.

Burada terapist danışanın kendi varoluşundaki gizli logosunu (anlamını) fark etmesine yardımcı olmaktadır. Logoterapi'de insan anlam bulma çabasındaki bir varlık olarak görülmektedir (Frankl, 2009).

Nöojenik Nevroz

Bireyin anlam isteminin engellenmesi nevroza yol açabilmektedir. Nevroz varoluşsal sorunlarla ilişkili olarak görülmektedir (Frankl, 2009). Bireyler anlamsızlık durumlarında varoluşsal bir boşluk yaşamaktadırlar. Uzun süren koşullar altında bu anlamsızlık yaşantısı can sıkıntısı ve ilgi kaybıyla karakterize edilen nöojenik nevroza yol açabilmektedir (Debats, 1996). Logoterapi nevrotik bireydeki benmerkezciliği beslemek yerine parçalanma sürecine girmesini sağlamaktadır. Terapist danışanı yaşam anlamlarıyla karşı karşıya getirerek yaşam anlamının farkına varmasına destek olmaktadır. Böylelikle bireyin nevrozu yenmesine olanak tanımaktadır.

Noö-Dinamikler

Frankl'a (2009) göre insanın anlam arayışı içsel bir gerilim yaratabilmektedir ve Frankl (2009) bu gerilimin ruh sağlığının ilk koşul olduğunu öne sürmektedir. Bireyin en olumsuz şartlarda bile yaşamını sürdürmesine yaşamında bir anlamı olması kadar yardımcı olabilecek başka bir şey bulunmamaktadır. Frankl (2009) toplama kampındaki deneyimlerine dayanarak, kampta yerine getirilmesi gereken görevleri olan bireylerin, diğerlerine oranla yaşama şansının daha yüksek olduğunu gözlemlemiştir. Kendinden yola çıkan Frankl (2009) yayına hazır olan kitabının kampa alınırken elinden alınması sonucunda kitabı yeniden yazma isteğinin, kampın ağır şartlarında hayatta kalmak için ona yardımcı olduğunu düşünmektedir. Bireyin ihtiyaç duyduğu gerilimsiz bir durum değil, uğruna çaba göstermeye değer bir hedef, özgürce seçilen bir amaç uğruna uğraşmaktır. Frankl (2009) ihtiyaç duyulan gerilim boşaltmaktan öte gerilim tarafından ortaya çıkacak olan ve yerine getirilmeyi bekleyen potansiyel anlamın çağrısını vurgulamaktadır. Frankl (2009) terapistin Logoterapi'de bir miktar gerilim ortaya çıkarmaktan korkmaması gerektiğini öne sürmekte ve gerilim alanındaki varoluşsal dinamiklere "nöo dinamikler" olarak adlandırmaktadır.

Varoluşsal Boşluk (Vakum)

Frankl (2009) bazı bireylerin hepten ve nihai anlamsızlıktan yakındıklarını, yaşamaya değer bir anlam bilincinden yoksun olduklarını, yoğun boşluk duyguları yaşadıklarını belirterek bu durumu "varoluşsal boşluk (vakum)" olarak adlandırmıştır. Boşluk duygusu, can sıkıntısıyla ve insanların boş zamanlarının da artması sonucu ne yapacaklarını bilmemeleriyle ilişkilendirilmektedir. Boşluk ve anlamsızlık duyguları varoluşsal boşluk içerisinde ele alınmaktadır (Wong, 2002; Geçtan, 2004). Ayrıca Frankl (2009) varoluşsal boşluğu intihar, depresyon, madde kullanımı gibi durumlarla ilişkilendirmekte; varoluşsal boşluğun emeklilik dönemi krizlerini de anlamada etkili olabileceğini öne sürmektedir.

Yaşamın Anlamı ve Sorumluluk

Frankl'a (2009) göre yaşamın anlamı sorusuna genel bir cevap verilmesi zordur, anlam insandan insana, günden güne ve saatten saate farklılık göstermektedir. Bu nedenle yaşamın anlamı genel anlam değil daha çok belirli bir anda insanın yaşamının özel anlamını ifade etmektedir. Frankl (2009) her bireyin yaşamında kendine özgü mesleği, çaba harcayabileceği bir misyonu, yerine getirebileceği somut bir görevi olduğunu öne sürmektedir. Bireyin yaşamının anlamını sorgulaması ve bu sorunun muhatabının kendi olduğunun farkında olması gerekmektedir. Bu nedenle varoluşun özü sorumlulukla ilgilidir. Logoterapi bireyin kendi sorumluluklarının tamamıyla farkına varmasını sağlamaya çabalamaktadır. Birey hem yaşamının sınırlı olduğunun hem de sınırlı yaşamında kendi yaşamıyla ne yapacağının belirleyicisinin kendisi olduğunun farkına varacaktır. İnsan, sıradan bir şey, bir nesne değildir; nesneler birbirini belirler ama insan nihai anlamda kendini belirlemektedir. Logoterapi'nin nihai görevi danışanın görüş alanını genişleterek danışanın potansiyel anlam çeşitliğinin tamamını gerçekte olduğu şekliyle bilinçli ve görülebilir hale getirmektir. Logoterepi'ye göre yaşam anlamı 3 farklı yolla keşfedilmektedir:

1.Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak

2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek

3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek

Frankl'a (2009) göre yaşamda anlam bulmanın birinci yolu başarıyla ilgilidir. İkinci yol, bir şey (iyilik, doğruluk, güzellik gibi) yaşamak, doğayı ve kültürü yaşamaktır. Ancak en önemlisi bir insanı yaşamaktır, onu sevmektir. Bir insanın diğer bir bireyin

özünün tam olarak farkına varmasının yolu sevgiden geçmektedir. Seven birey sevgi yoluyla sevilen bireydeki temel kişisel özellik ve eğilimleri görebilecek duruma gelerek ondaki gerçekleşmemiş ancak gerçekleştirilebilecek potansiyelleri görebilmektedir. Böylelikle sevdiği bireyin kendi potansiyellerini gerçekleştirmesi için farkındalık kazanmasına ve potansiyelini gerçekleştirmesine imkân tanımaktadır. Yaşamda anlam bulmanın üçüncü yolu ise acıdan geçmektedir. Frankl (2009) kampta esir olarak yaşadığı zorlu deneyimlerini ayrıntılarıyla anlatmış umutlarını sürdürmek konusunda yaşamda anlamına sahip olmayanların hayata tutunamadıklarını gözlemlemiştir. Acıyla (umutsuz bir yaşantıyı deneyimleme, değiştirilemeyecek acı bir durumla karşılaşma gibi) karşılaşan birey acıda bir anlam bulduğunda acı acı olmaktan çıkmaktadır. Frankl (2009) anlam bulmak için acı çekmenin gerekli olduğunu değil insanların acıya rağmen anlam bulabileceğini belirtmektedir. Acıdan kaçınılabileceği durumlarda ondan kaçmanın mantıklı olduğunu aksi durumun ise mazoşist bir eğilim olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca Frankl (2009) yaşamın geçici olmasının yaşamı anlamsız kılmadığını ancak bireyin sorumluluğuna vurgu yaptığını belirtmektedir. Birey mevcut potansiyeller yığını arasında tercihlerini yaparak hangisinden vazgeçeceğine ve hangisini gerçekleştireceğine karar vermektedir. Logoterapi insan varoluşunun geçici olmasına karamsar değil eylemci bir bakış açısıyla bakmaktadır.

2.1.3.2. Yalom ve Varoluşçu Yaklaşım

Bireyin varoluşunun getirileriyle (nihai kaygıları) yüzleşmesiyle ortaya çıkan çatışma üzerinde duran varoluşsal yaklaşıma göre bireyler ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olmak üzere dört nihai kaygıyla uğraşmaktadır. Bu açıdan anlamsızlık dört temel nihai kaygıdan bir tanesidir (Yalom, 2011).

Yalom'a (2011) göre anlam problemi bir ikilem yaratmaktadır. Birinci önermeye göre insanoğlu anlam aramakta; anlam, amaç, idealler ve değerler olmadan yaşamak stres kaynağı olmaktadır. İnsanlar ideallere ve onlara ulaşmalarını sağlayacak kılavuzlara ihtiyaç duymaktadır. İkinci önerme ise varoluşçu yaklaşımın dünyanın rastlantısal olduğuyla ilgili görüşüne dayanmaktadır. Bu görüşe göre her şey başka şekillerde de olabilir, insanın kendi dünyasını ve dünya içindeki kendi konumunu oluşturduğu; yaşam için hiçbir kılavuzun bulunmadığı görüşünü kapsamaktadır.

Yalom (2011) bir anlama gereksinimi olan bir varlık olan insanın anlamı olmayan bir evrende nasıl anlam bulacağını sormaktadır.

Yalom'a (2011) göre anlam kişisel ve kozmik anlam olarak ikiye ayrılmaktadır:

Kozmik Anlam

Kozmik anlam kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni anlatmakta, evrenin ruhani ya da sihirli düzenine atıfta bulunmaktadır. Dünyevi anlam kozmik anlam sistemi olmaksızın da olabileceği gibi; kozmik anlam hissine sahip biri, dünyevi anlamını bu kozmik anlam çerçevesinde de belirleyebilmektedir. Kozmik anlamın bir şekli dini olarak insan hayatının Tanrı'nın planının bir parçası olduğuna ilişkin kapsamlı bir anlam şeması sunmaktadır. Bireysel varlığın yaşamdaki anlamı buyurulmuştur ve dine uygun yaşanan hayat ödüllendirilecektir. Bir başka görüş ise Tanrı'nın mükemmelliği temsil ettiği, insan hayatının Tanrı'ya benzeme amacına adanması gerektiği ve mükemmellik için çabalamanın hayatın amacı olduğuna atıfta bulunmaktadır. Dinsel dünya görüşüyle kazanılan kozmik anlam çok sayıda bireysel yaşam anlamına olanak tanımaktadır.

Kişisel Anlam

Kozmik anlam yokluğundaki kişisel anlamla Yalom (2011), dinsel açıdan bakmayan insanın herhangi bir dış işaret olmadan yaşamı için bir yön bulma yükümlülüğüyle karşı karşıya kaldığını anlatmaktadır. Kozmik dinsel görüşte insanın nasıl yaşaması gerektiğine dair daha kapsamlı kurallar bulunmakta iken kişisel anlamda birey kendi anlamını oluşturma sorusuyla karşı karşıyadır. Yalom'a (2011) göre insanın yaşamına yön veren kişisel anlam yolları şu şekillerdedir:

1. Özgecilik: Birçok insan için özgecilik yaşam anlamını oluşturmaktadır. Verme, başkalarına yardımcı olma, dünyayı başkaları için daha iyi bir yer haline getirme güçlü bir anlam kaynağı olarak görülmektedir.
2. Bir nedene adanmak: Hayatın anlamının din dışı bir kişisel anlam kaynağı da bir nedene kendini adamaktır. Bireyin kendini aşma kavramına atıfta bulunmaktadır. Aile, devlet, politik nedenler, bilimsel bir girişim gibi birçok nedeni kapsamaktadır.
3. Yaratıcılık: Yeni bir şey, yenilik, güzellik, uyumla ilişkili bir şey yaratmak anlamsızlık karşısında oldukça güçlü bir meydan okuma olarak

tanımlanmaktadır. Yaratıcı sanatsal faaliyetleri içermekle birlikte daha geniş bir faaliyet yelpazesine (öğretmek, yemek pişirmek, bahçe işleri, bilimsel çalışma, beste yapma gibi) gönderme yapmaktadır.

4. Hedonistik çözüm: Yaşamın anlamı yalnızca dolu dolu yaşamak değil, yaşamı bir armağan olarak görmek, yaşamın doğal ritmine kendini bırakmak, haz aramaktır.
5. Kendini gerçekleştirme: Bireyin kendini gerçekleştirmek için çabalayarak, kendini içindeki potansiyelini gerçekleştirmeye adaması olarak nitelendirilmektedir.
6. Kendini aşma: Hedonizm ve kendini gerçekleştirme benlikle ilgiliyken özgecilik, kendini adama ve yaratıcılık benciliği aşma ve insanın üstünde bir şeye ya da birine yönelmeyi yansıtmaktadır. Maslow'a göre kendini aşan bireyler kendi benliklerini aşan hedeflere (yoksulluk, bağnazlık, ekoloji gibi) kendilerini adamaktadırlar.

Yalom'a (2011) göre anlam problemi günümüzde terapistlerin sıklıkla karşılaştıkları bir problem olarak görülmektedir. Yalom (2011) şehirleşme ve sanayileşme ile anlamların yok olduğunu bireylerin boş zamanlarıyla birlikte anlam krizleri yaşamakta olduklarını düşünmektedir. Ayrıca bireylerin mesleklerinin de (bürokratik sistemler içerisinde olduğu gibi) yapılmaya değer ve anlamlı görülmemesi bireyin varoluşsal kaygılarıyla yüzleşmesinde etkili olmaktadır.

Yalom'un yaklaşımı, dışsal olaylara anlam ve amaç atfetmenin, insan yaşamına önemli miktarda güvenlik ve istikrar duygusu sağladığını ileri sürmektedir. Öte yandan, anlamsızlık sonucuna varabilmek, hayal kırıklığı yaratarak umutsuzluk duygusuna yol açabilmektedir (Debats, 1996).

2.1.3.3. Baumeister ve İhtiyaçlar

Yoğun sosyal psikoloji araştırmaları olan Baumeister'e (1991) göre çağdaş yaşamda yaşamın benzersiz, tek, derin ve büyük bir anlamı bulunmamaktadır. Din ya da gelenek direk olarak modern insanların ahlak, biliş ve davranışlarını etkilememektedir. Çünkü Baumeister (1991) benliğin yaşam için en güçlü kaynak olduğunu düşünmektedir. Baumeister (1991) her bireyin kendi yaşam anlamını ilişkiler, aşk, iş, inanç, din ya da hobiler gibi seçtikleri kaynaklar temelinde aktif olarak inşa etmeleri gerektiğini öne sürmektedir. Ancak Baumeister (1991) bunun

rastgele olan bir süreç olmadığını ve seçimlerle sınırlı olduğunu belirtmektedir. Bireyler yaşam anlamlarını kendi kültürlerinin onlara sunduğu olanaklarla ve sınırlarla sosyal olarak kazanmaktadır. Kültür bireylerin değerlerini, inançlarını, ahlakını, ihtiyaçlarını ve beklentilerini belirlemede önemli bir kaynak sağlamakla birlikte yaşamı nasıl gördüğünü, yaşam anlamını şekillendirmektedir.

Baumeister (1991) yaşamda anlamın amaç, etkililik, değer ve öz-değer olmak üzere dört ihtiyaç tarafından şekillendiğini düşünmektedir. Aynı zamanda bu ihtiyaçlar bireyin günlük yaşam aktivitelerini de açıklamaktadır (Baumeister ve Newman, 1994). Yaşamı anlamlı kılmaya yönelik faktörler bireysel deneyimleri anlamlandırmak için günlük çabayı şekillendirmektedir (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998). Baumeister'ın tanımladığı ihtiyaçların (amaç, etkililik, değer ve öz-değer) karşılanması bireyleri mutlu etmektedir (Baumeister, 1991). Ancak bireyin amaç, etkililik, değer ve öz-değer duygusuna sahip olması yeterli değildir. Bireyin bu sonuçlara kendi yaşantısı yoluyla mantıksal kanıtlarla ulaşabilmesi gerekmektedir. İnsanlar yaşamlarını anlamlandırırken çelişki yaşadıkları durumları anlamlı kılmanın bir yolunu bulmaya yönelmektedirler. Anlamlılığa yönelik bu itici güç olumsuz ya da trajik yaşam olaylarında daha yüksek bir amaç arayışına, ahlaki açıdan doğruluk duygularını arttırma, kestirilemeyen sonuçlar arasında bir bağlantı veya tutarlılık oluşturma, ego tehditlerini olumlu biçimde yeniden yorumlamaya yönelik süreçleri içermektedir (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998).

Anlam için Dört İhtiyaç

Bu ihtiyaçlar insanlara hayatlarını nasıl motive etmeleri ve anlamlandırmaları gerektiği konusunda rehberlik etmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002).

1. Amaç (Purpose) ihtiyacı

> İlk ihtiyaç yaşamda bir amaç duygusudur. İnsanlar şimdiki faaliyetlerini gelecekteki sonuçlarla ilişkili olarak algılamak istemektedirler. Mevcut yaşantılar gelecekteki olası koşullarda anlam kazanmaktadır. İnsanlar mevcut davranışlarının geleceğe, arzu edilen sonuçlara bağlı olduğunu düşündüklerinde yaşamda bir amaç duyguları bulunmaktadır (Baumeister, 1991; Stillman ve Baumeister, 2009). Bu, bireye motivasyon sağlayabilmektedir. Amaçlar, hedef ve yerine getirme olarak iki biçime ayrılabilmektedir. Hedefler iş bulma ve yatırım yapma gibi dışsal amaçlara

işaret ederken; yerine getirme sevgi içinde olmak, mutlu bir yaşam veya cennete gitmek gibi içsel amaçları ifade etmektedir. Tatmin edici bir işi güvence altına almak için yıllarca süren eğitim, nesnel olarak belirlenmiş bir amaç etrafında kişinin hayatını planlama örneği olarak nitelendirilebilmektedir (Baumeister, 1991).

2. Etkililik ve Kontrol (Efficacy and Control) İhtiyacı

Baumeister (1991) ikinci anlam ihtiyacının etkililik ve kontrol olduğunu öne sürmektedir. İnsanlar bir fark yarattıklarına ve belirli sonuçları ortaya çıkarabileceklerine inanmak istemektedirler. Etkililik, bu nedenle amaca yöneliktir; bireyin eylemlerini gelecekteki sonuçlarla ilgili olarak görme ihtiyacını yansıtmaktadır ve bu sonuçlara ulaşılabileceğinin algılanmasını gerektirmektedir (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998). Hedeflerine ulaşmak ve değerlerinin farkında olmak için güçlü ve yetenekli hissetmeyi ifade eden etkililik, kontrolün öznel algısı olarak düşünülebilmektedir. Birincil ve ikincil kontrol olmak üzere iki tip kontol vardır. Birincil kontrol, bireyin kendisini düzeltmesi için çevresel koşullarını değiştirmesini ifade ederken ikincil kontrol çevreye adaptasyon için kendini değiştirmeyi ifade etmektedir (Baumeister, 1991).

3. Değer ve Gerekçelendirme (Value and Justification) İhtiyacı

Değer ve gerekçelendirme ihtiyacı, bireyin eylemlerinde haklı olduğu duygusuna yönelik ihtiyacını anlatmaktadır. Birey hareketlerinin iyi ve adil olduğuna inanma ihtiyacı hissetmektedir. Geçmiş davranışlarını da haklı olarak (doğru ya da ahlaki olarak) yansıtabilmek istemektedir. Paylaşmak, yardım etmek, aidiyet grubunu savunmak ve grup uyumunu kolaylaştırmak gibi olumlu davranışlar olumlu değerler olarak kabul edilmektedir (Baumeister, 1991). Değer ve gerekçelendirme ile birey, eylemlerinin iyi olduğu ve geleneksel hak, doğruluk standartlarına uygun olduğu inancıyla benlik kavramını yeniden tanıma ve inşa etme fırsatı bulabilmektedir (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998).

4. Öz-Değer (Self-Worth) İhtiyacı

Anlam için son ihtiyaç olan öz-değer, bireyin hem kendi özelliklerini, yeteneklerini olumlu bir şekilde görme isteğini hem de başkaları tarafından

olumlu olarak tanınma isteğini içermektedir (Baumeister, 1991). Öz-değer, kişisel bir anlamın önemli bir biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanlar kendileriyle ilgili olumlu hislere sahip olmak ve başkalarının da dikkatlerine, ilgilerine değer olduklarına inanmak istemektedirler (Baumeister, Sommer ve Stillman, 1998).

Baumeister'a (1991) göre anlamlı bir yaşam için dört ihtiyaç bulunmaktadır: bir amaç duygusu, bir etkililik duygusu, eylemlerini haklı kılan bir değerler dizisi, pozitif bir öz-değer. Bu ihtiyaçlarını karşılayabilen bireyler genellikle hayatı anlamlı bulmaktadırlar.

Yaşam öyküleri, insanların anlam kaybına karşı koyma biçimleriyle ilgili zengin bilgi aktarmaktadır. Amaç, etkililik, değer ve öz-değer farklı anlam çeşitlerini temsil etse de tek bir olay (bir amaçta başarılı ya da başarısız olma gibi) birden fazla anlam tipini etkileyebilmektedir. Örneğin, erdemli bir kişi yüksek bir ahlaki prensip standardı edinme yeteneğine sahip olmaktan gurur duyabilir. Daha sonra kişinin karakteriyle uyumsuz veya kişiliğinin bütünlüğünü sorgulayan herhangi bir olay, algılanan etkililik, değer ya da öz-değer ya da belki de hepsinde bir düşüşe neden olabilmektedir. Bir başka örnekte, kendisinin bir kitabı tamamlayamadığını gören son derece başarılı bir yazar, yaşamda hem duygulanma hem de amaç duygusunu yitirebilmektedir. Baumeister (1991) bu anlam tipleri arasındaki sınırların net olmadığını belirtmektedir.

2.1.3.4. Becker ve Terör Yönetimi Yaklaşımı

Terör yönetimi kuramı, öz-saygı ve kültürün rolü üzerine yoğun yazıları olan Ernest Becker'ın Anlamın Doğumu ve Ölümü (1962; 1971), Ölümün İnkârı (1973) kitaplarını temel alan Solomon, Greenberg ve Pyszczynski (1991) tarafından öne sürülmüştür. İnsan birçok evrimsel mirası diğer hayvanlarla paylaşsa da, entelektüel yanı onu diğer hayvanlardan ayırmaktadır. İnsanların sahip oldukları bilişsel becerileri onların hayatta kalma yeteneğini geliştirirken, aynı zamanda varoluş sorgulamalarına sebep olmaktadır ve birey bu sorgulamaları kontrol edememektedir. Farkında olunanın ise kaçınılmaz olarak ne zaman ortaya çıkacağı bilinmeyen ölüm olduğu öne sürülmektedir. İnsan, tehdit edici ve belirsiz bir evrende anlam, değer ve güvenlik duygusu sağlamaya çalışmaktadır (Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991).

Birey için ağrılı ya da trajik olaylar olabileceğini düşünme ve geleceği hayal etme kapasitesi kalıcı bir kaygı kaynağıdır ve ona içsel bir terör yaşatmaktadır. Kültür ise insanın dünyaya bir yapı, düzen ve istikrar duygusu getirmesine olanak sağlamaktadır (Feldman ve Snyder, 2005). Bu kuram insanların bu varoluşsal kaygıyı azaltmak için algısal olarak kültürü yarattığını varsaymaktadır (Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991). Bireyin anlamlı ve sürekli hissetmesini sağlayan bu kültürel yapı, ölüm karşısında çaresizlik, savunmasızlık ve önemsizliği en aza indirerek bireyin bu terörle baş etmesini sağlamaktadır. Kültür insanlara anıtlar, sanat eserleri ve çocuklar gibi biçimlerde sembolik ölümsüzlük imkânı sağlamaktadır. Bu nedenle, kültür kendi standartlarına uyum karşılığında bireylere ölümsüzlük sunmakta ve ölüm kaygısını azaltmaktadır (Feldman ve Snyder, 2005). Herhangi bir kültürel dünya görüşü görece kaygısız bir ortam sunmaktadır. Ancak insanın savunmasızlık ve ölüm bilincinden kaynaklanan terörün üstesinden gelebilmesi için, belirli bir kültürel dünya görüşünü benimsemesi yeterli olmamaktadır. Bu kültürel dünya görüşü ancak bireyin anlamlı bir evrenin değerli bir üyesi olduğu inancı ile korunabilmektedir (Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991). Bu bakış açısıyla, bireyin benlik saygısı iki bileşenden oluşan kişisel bir değer (ya da Becker'ın ifade ettiği kahramanlık) duygusu olarak görülebilmektedir:

1. İçsel değer standartlarının kabulü ve kültürel bir dünya görüşüne olan inanç.

2. Bireyin bu değer standartlarını karşıladığının ve dolayısıyla bu şekilde gerçekliğin kültürel anlayışında önemli bir role sahip olduğu algısı.

İnsanlar, kültürel olarak değerli bir rolü doğru bir şekilde yerine getirmediğine inanmaya başladıklarında, benlik saygısı azalmakta ve bu da terörün kaygıya dönüşmesine izin vermektedir. İnsanlar bu kültürel standartları yaşadıkları ölçüde ölümle ilişkili terörden korunmaktadırlar (Feldman ve Snyder, 2005).

Terör yönetimi kuramcıları, terörde bu azalmaya doğrudan yol açan psikolojik mekanizmanın, insanların kültürel standartları yerine getirdiklerinde güçlenen, benlik saygısı olduğuna inanmaktadırlar. Bu bakımdan benlik saygısı bireyi ölüm karşısında koruyan ya da başka bir ifadeyle tamponlayan bir tür psikolojik zırh olarak görülmektedir (Feldman ve Snyder, 2005).

2.1.3.5. Snyder ve Kontrol Olarak Anlam

Snyder (1997) terör yönetimi teorisinin, bireyin ölümlü olduğu düşüncesinin bireyi endişeye ittiği ve kültürün de bir tampon görevi görerek bireyi bu endişeden koruduğu görüşüne katılmaktadır. Snyder (1997) terör yönetimi kuramını bazı noktalarda genişletmektedir. Snyder (1997) kontrolün bireylerin istenen sonuçlara ulaşmak ve istenmeyen durumlardan kaçmak için yaşamlarındaki olasılıkları anlamaya çalıştıkları bilişsel bir model olduğunu öne sürmektedir. Bu bağlamda iki güdüye vurgu yapmaktadır. Bunlardan ilki koruyucu (protective) kontrol, ikincisi ise edinmeci (acquisitive) kontrol olarak adlandırılmaktadır. Koruyucu kontrol, bireyin kendini olumsuz sonuçlardan uzaklaştırmak istediği örnekleri içerir ve ölüm istenmeyen pek çok sonuçtan yalnızca biri olarak görülmektedir. Edinmeci kontrol bireyin yaşamda ulaşılmak istenen sayısız sonuçlara kendini bağlama girişimlerini içermektedir. Öz-saygı ise bireyin kültürel dünya görüşünün bir parçası olan değer standartları ölçüsünde yaşadığına inanmasıyla elde ettiği bir değer duygusu olarak tanımlanmaktadır. Birey oluşturduğu kültürel standartları ölçüsünde yaşadıkça daha yüksek öz-saygı hissetmektedir. Öz-saygıdaki eksiklik algılanan kontrol duygusunun yoksunluğundan oluşmaktadır (Snyder, 1997).

Snyder'a (1994) göre ölümle ilgili tehdidi artan bireyler kültürel dünya görüşlerini, yaşam anlamlarını ve inançlarını sorgulayarak tekrar değerlendirmektedir. Tehdit altında kalan kontrol duygusu yeniden kazanılabilmektedir. Bu şekilde kontrol duygusuyla öz-saygısı artan bireyler bir sonraki ölümle ilgili yaşantılarıyla daha kolay başa çıkmaktadırlar. Snyder (1997) kültürel normları değerlendiren, kendi değer standartlarını oluşturarak ona göre yaşayan öz-saygısı artan bireyin yaşamına kontrol ve anlam duygusu sağladığını belirtmektedir.

2.1.4. Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı

Yapılan son çalışmalar yaşamda anlam kavramının anlamın varlığı ve anlam arayışı biçiminde iki alt başlık olarak ele alınabileceğini göstermektedir (Steger ve diğ., 2006; Steger ve diğ., 2008; Steger ve Kashdan, 2013). Yaşamda anlamın varlığı, insanların yaşamlarını anlama, anlamlandırma, önemli görmesiyle birlikte yaşamlarında bir amaç, misyon ya da kapsayıcı bir hedefe sahip olma dereceleridir (Steger, 2009). Yaşamda anlam arayışı, insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını inşa etmek ve/veya arttırmak için istek ve çabalarına yönelik gücü,

yoğunluğu ve aktivitesi olarak tanımlanmaktadır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorenz, 2008).

İnsanlar yaşamlarının anlamsız olduğunu düşündüklerinde (örn. Baumeister, 1991) ya da yaşamlarının anlamının ne olduğu konusundaki fikirlerini sürekli olarak derinleştirmeye motive olduklarında (örneğin Maddi, 1970) anlam arayışında bulunabilmektedirler (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Anlam arayışında olanların geçici bir durumda olduğu, bir durumdan diğerine geçtiği söylenebilir (Steger, Frazier, Kaler ve Oishi, 2006). Yaşamda anlam arayışı bir keşif arayışı olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin kötü yaşantılarla karşılaşması onların varsayımsal dünyasını parçalayabilmektedir, bu durum bireyin anlam arayışını tetiklemektedir. Yaşamda bir anlam bulma başarı olarak değerlendirilebilecek keşfetme aşamasını içermektedir. Tamamlanma aşaması olarak değerlendirilen bu aşamayla bireyler varoluşsal kaygılarına tatmin edici cevaplar bulabilmektedirler (Steger, 2012). Yaşamda anlamın varlığı varışla ilgili iken anlam arayışı yolculukla ilgilidir (Steger ve Kashdan, 2013). Araştırmalar yaşamda anlam arayışının anksiyete (Steger ve diğ., 2006), düşük öznel iyi oluş (Şahin ve diğ., 2012; Doğan ve diğ., 2012), sosyal yalıtım (Steger ve diğ., 2008), düşük yaşam doyumu (Steger ve Kashdan, 2007b; Dursun, 2012), düşük özsaygı (Kiang ve Fuligni, 2010), uyumsuz mükemmeliyetçilik (Park ve Jeong, 2016) gibi ruh sağlığının olumsuz bileşenleriyle ilişkili olduğu göstermektedir. Yaşamda anlam arayışının anlam eksikliğini yansıtıp yansıtmadığı tartışılmakta (Steger ve diğ., 2006) ve anlam arayışı karmaşık bir durum olarak değerlendirilmektedir (Steger, 2012).

Steger ve diğerlerine (2006) göre bu araştırmada da kullanılan Yaşamda Anlam Ölçeği'nde yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının iki bağımsız alt ölçek olarak ele alınması "Neden bir birey sahip olduğu bir şeyi aynı zamanda aradığını belirtsin ki?" şeklinde bir paradoks yaratmaktadır. Steger ve diğerleri (2006) bu durumu yaşamlarında anlama sahip olanların aynı zamanda yaşamında daha derin anlamlar arayabilecekleri (örneğin Gandi) şeklinde açıklamaktadırlar. Birey anlamsızlık yaşamak zorunda kalmadan başka bir anlam isteği yaşayabilmektedir. Son olarak, bir kişinin hayatına anlam katan unsurların zamanla dalgalanması da söz konusu olabilmektedir (Steger ve diğ., 2006).

Sonuç olarak; anlamın varlığı bireylerin yaşamlarını anlamlı şekilde algılama dereceleriyle ilgiliyken, anlam arayışı bireylerin yaşamlarında anlam arayışıyla ne derece meşgul olduğuyla ilgilidir. Yaşamda anlamın her iki boyutu farklı karaktere sahiptir ve yaşam karşısında farklı tutumları ifade etmektedir (Steger, 2009).

2.1.5. Yaşamda Anlam İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yaşamda anlamla ilgili değişkenlere ve Türkiye'de, yurtdışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.5.1. Yaşamda Anlamla İlgili Değişkenler

Yaşamda anlam kavramı felsefe ve psikolojide anlaşılması en zor kavramlardan biri olarak görülmüş (Feldman ve Snyder, 2005), sosyal bilimciler tarafından kısmen göz ardı edilmiştir (Zika ve Chamberlain, 1992; Debats, 1996; Batista Almond, 1970). Yaşamda anlam kavramıyla ilgili çalışmaların yoğunlaşması pozitif psikoloji dalgasıyla artmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Park, 2010).

Yaşamda anlamla ilgili yapılan çalışmalar göstermektedir ki yaşamı anlamlı olarak algılama; mutluluk (Debats, van der Lubbe ve Wezeman, 1993), yaşam doyumu (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger, Oishi, ve Kesebir 2011; Steger ve Kashdan, 2007b; Pan, Wong, Joubert ve Chan, 2008; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), iyi oluş (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Chamberlain ve Zika, 1992; Kleftaras ve Psarra, 2012; Fry, 2000; Reker ve Wong, 1983; Vilchinsky ve Kravetz, 2005; García-Alandete, 2015), psikolojik sağlık (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009; Bailey ve Phillips, 2015), düşük stres (Mascaro ve Rosen, 2006), düşük intihar düşüncesi (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986), düşük depresyon düzeyi (Debats, van der Lubbe ve Wezeman, 1993; Mascaro ve Rosen, 2005), umut (Feldman ve Snyder, 2005; Mascaro ve Rosen, 2005), öz-anlayış (Deniz, Amanvermez, Buyruk-Genç, 2017), merak (Kashdan ve Steger, 2007a), duygusallık (Garrison ve Lee, 2017), yılmazlık (Demirbaş, 2010), yaşam amaçları (Demirbaş Çelik, 2016), ölüm kaygısı (Ekşi ve diğ., 2018), tek başına olmayı tercih etme (Erpay, 2017), değerler (Baş ve Hamarta, 2014), psikolojik esneklik (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017) ile ilişkilidir.

Yaşamda anlam arayışı ise anksiyete (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006), stres ve sosyal izolasyon (Steger, Kashdan, Sullivan ve diğ., 2008), merak (Kashdan ve

Steger, 2007a), duygusallık (Garrison ve Lee, 2017), uyumsuz mükemmeliyetçilik (Park ve Jeong, 2016), yılmazlık (Demirbaş, 2008), esneklik (Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2017; Demirci Seyrek ve Kurtman, 2017) ile ilişkili olduğu raporlanmıştır.

2.1.5.2. Yaşamda Anlamla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde yaşamda anlamla ilgili yurt dışında yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Chamberlain ve Zika (1988) dindarlık, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkiyi inceledikleri yaş ortalaması 29 olan 188 kadın üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşamda anlam ve dindarlık arasında düşük ilişki, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulgulamışlardır. Ancak araştırmada özellikle dindarlıkla ilgili olarak tutarlı sonuçlara ulaşılamadığını belirtmişlerdir (Chamberlain ve Zika, 1988).

Zika ve Chamberlain (1992) bir diğer çalışmalarında, iki farklı örneklem grubunda (yaş ortalaması 29 olan 194 anne ve yaş ortalaması 69 olan 60 yaş üstü 150 katılımcı ile) yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Farklı örneklem gruplarından alınan veri setleri ayrı ayrı analiz edilerek korelasyonlar hesaplanmıştır. Yapılan tüm yaşamda anlam ölçümleri sonucunda yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Chamberlain ve Zika, 1992).

Debats (1996a) yaşları 18 ile 46 arasında değişen, yaş ortalaması 23.3 olan bir üniversitenin psikoloji bölümünde öğrenim gören 122 öğrencinin katılımıyla nitel bir araştırma yapmıştır. Katılımcılara iki açık uçlu soru sorulmuş, yaşamlarında anlam ve anlamsızlık dönemlerini tanımlamaları ve şimdiki üç yaşam anlamlarını önem sırasına dizmeleri istenmiştir. Yaşamı anlamlı bulan kişilerin anlık anksiyete, depresif ya da duygudurum bozukluklarından daha az etkilendiği, yaşamda anlam düzeyi düşük olan insanlardan iyi oluşlarının daha yüksek olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Geçmiş travmatik yaşantılarla baş etmenin de yaşamda anlam bulma konusunda yol açıcı olduğu görüşünü destekleyen veriler elde edilmiştir.

Debats (1996b) bir psikiyatri kliniğinde yaş ortalaması 23.1 olan ve psikotik olmayan semptomlarla terapiye başvuran 114 katılımcı (74 kadın ve 40 erkek) ile yaptığı

çalışmada yaşamda anlamı klinik açıdan değerlendirmiştir. Ortalama 8 oturumluk terapi süreciyle birlikte terapistlerden bilgi alınmıştır. Hastaların ön-ölçüm ve son ölçümleriyle elde edilen araştırma verileri t Testi, Kısmi Korelasyon ve Çoklu Regresyon ile analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarında kesitsel ve boylamsal olarak yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve tutarlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçları yaşamda anlamın hastanın sağlığını olumlu ve olumsuz yönde etkileyebileceğini, psikoterapi sırasında (önceki tedavilerde hastanın psikolojik iyi oluş düzeyinden bağımsız olarak) iyileşme ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca bu çalışma genel bir varoluşsal amaçtansa, öznel bir anlamın var olmasının psikolojik iyi oluşun (benlik saygısı gibi) üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir.

Edwars ve Holden (2001) yaşamda anlam ve başa çıkma stratejilerinin üniversite öğrencilerinin intihar düşüncelerini istatistiksel olarak yordayıp yordamadığını araştırmışlardır. 298 üniversite öğrencisi katılımcı umutsuzluk, tutarlılık duygusu, yaşamdaki anlam, stresli durumlar için baş etme, intihar düşüncesi, önceden intihar girişimi ve gelecekteki intihar davranışı olasılıklarını kendileri raporlamışlardır. Yaşamda anlam puanlarının her iki cinsiyet için de intihar düşünceleriyle ters yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca umutsuzluk hem kadın hem de erkeklerde intihar belirtilerinin yordayıcısı olarak görülmemektedir. İntihar düşüncesini yordamada yaşamda anlam ve başa çıkma stratejileri erkeklere oranla kadınlarda daha kullanışlı görülmektedir. Yaşamda anlamın baş etme stilleri ve intihar düşünceleri arasında kısmen (sadece kadınlarda) tampon görevi gördüğü bulgulanmıştır.

Feldman ve Snyder (2005) 18 ile 24 yaşları arasındaki 139 üniversite öğrencisinde (74 erkek, 65 kadın) yaşamda anlam, umut, depresyon ve kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Yaptıkları faktör analizi sonucunda umudun yaşamda anlamın önemli bir alt unsuru olduğunu bulgulamışlar ve bu şekilde kavramsallaştırılabileceğini belirtmişlerdir. Regresyon analizlerinde, umudun istatistiksel olarak kontrol edilmesi anlam, depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkiyi zayıflatmaktadır. Anlam istatistiksel olarak kontrol edildiğinde ise umut ile depresyon ya da anksiyete arasındaki korelasyon için de benzer sonuçlar bulgulanmıştır.

Steger ve Kashdan (2007a) merak, iyi oluş ve yaşamda anlamın ilişkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya katılan 97 (33 erkek, 64 kadın) üniversite öğrencisine Merak ve Araştırma Envanteri, Yaşamda Anlam Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beş Büyük Kişilik Özelliği ölçekleri uygulanmıştır. Sürekli ve günlük ölçümler yapılarak, 21 günlük raporlar tutularak çalışma sürdürülmüştür. Araştırma sonuçları sürekli yüksek meraklı bireylerin, daha fazla merak hissettikleri günlerde daha sık gelişim odaklı davranışlar gösterdiklerini, daha çok yaşam doyumu elde ettiklerini göstermiştir. Sürekli ve günlük merakın, bireysel olarak ya da birlikte, anlamlı yaşamın gelişimine ve sürdürülebilirliğine katkıda bulunduğu görülmüştür. Ayrıca hem kişilik özelliği olarak hem de günlük merakın iyi oluşun gelişimi ve sürekliliği için önemli olduğu görülmüştür. Keşifsel bir yönelim olarak merak, yaşamdaki anlamın sürekli olarak inşa edilmesine bir yol olarak görünmektedir. Merakın bireyin hissettiği şimdiki (anlamın varlığı) ve hissedeceği gelecekteki (anlam arayışı) anlamlılığa eşzamanlı olarak etkili olduğu görülmektedir.

Steger ve Kashdan (2007b) bir diğer çalışmalarında yaşamda anlam, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ve zamana yönelik kararlılığını (ortalama 13 ay, standart sapma 2,3 ay) incelemişlerdir. Psikoloji bölümünde 359 öğrenciye ilgili ölçümler yapıldıktan ortalama 13 ay sonra yeniden ölçüm yapılmış ve 82 (yaş ortalaması 19.3) öğrenci ikinci ölçümü tamamlamıştır. Yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde, yaşamda anlam arayışı ve yaşam doyumu arasında ise negatif yönde ilişki bulunmuştur. Süre kararlılığında ise yaşamda anlamın varlığı, yaşamda anlam arayışı ve yaşam doyumu için orta düzeyde istikrar saptanmıştır.

Pan, Wong, Joubert ve Chan (2008), Avustralya ve Hong Kong'daki Çinli üniversite öğrencileri arasındaki kültürel stres faktörlerinin yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerini karşılaştırmışlardır. Avustralya öğrencilerinde, Hong Kong öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek zorlayıcı stres görülmüştür; ancak yaşam memnuniyetinde iki örneklem arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Her iki örneklemde de yaşam doyumunu yordamada yaşamda anlam olumlu bir katkıya sahipken, kültürel stres faktörlerinin olumsuz etkiye sahip olduğu

saptanmıştır. Yaşamın anlamı, kültürel zorlayıcılar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmiştir.

Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutlarını üç aşamada farklı ölçme araçlarıyla ilişkilerini incelemişlerdir. Birinci aşamada (ilk çalışmada), 122 üniversite öğrencisinin katılımıyla yaşamda anlam arayışının ve anlamın varlığının, psikolojik iyi oluşun geniş bir ölçütü ile nasıl ilişkili olduğunu incelemişlerdir. Bu aşamada yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt ölçekleri arasında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır. Yaşamda anlam arayışı alt boyutu çevresel hâkimiyet, öz-kabul ve diğerleriyle olumlu ilişki alt boyutlarıyla orta düzeyde, anlamlı ters ilişki göstermiştir. Anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutları ile bireysel gelişim ve yaşam amaçları korelasyonunda ise bağımsız bir örüntü saptanmıştır. İkinci aşamada ise 149 üniversite öğrencisine Meraklılık ve Araştırma Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği, Düşünme İhtiyacı Ölçeği, Dogmatizm Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği, Biliş Ölçeği, Sağ Kanat Yetkeciliği Ölçeği ve Zaman Algısı ölçeği uygulanmıştır. Anlamın varlığı ve arayışı alt boyutları arasında ters ilişki görülmüştür. Yaşamda anlam arayan kişilerin bazı özelliklerle (daha az dogmatik, daha çok meraklı gibi) düşük düzeyde ilişkisi olduğu saptanmıştır. Kısmi korelasyonda da yaşamda anlam arayışının geçmişe yönelik olumsuz duygularla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çalışmanın üçüncü aşamasında ise örneklem 375 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Yaşamda Anlam, Beş Büyük Kişilik, Üç Büyük Kişilik, Yaklaşma ve Kaçınma Ölçekleri ile Holland'ın tipolojisine göre kişilik özelliklerini ölçen bir ölçme aracı kullanılmıştır. Üçüncü çalışma sonucunda da yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutları arasında negatif bir ilişki görülmüştür. Yaşamda anlam arayışıyla fikirlere açıklık, emilim (absorption), güdü, sanatsal ve araştırmacı ilgiler arasında anlamlı ilişki bulgulanmıştır.

Kiang ve Fuligni (2010) yaşamda anlamın Latin Amerika, Asya ve Avrupa kökenli Amerikalı ergenler arasında etnik kimlik ile psikolojik ve akademik uyumu açıklarken aracı rolünü incelemişlerdir. 579 (%53'ü kadın, %47'si erkek) katılımcının olduğu araştırma sonucunda jenerasyon ve cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmazken, Asya kökenli Amerikalıların, Latin ve Avrupa kökenli Amerikalılara oranla yaşamda anlam arayışı puanının anlamlı düzeyde yüksek

olduğu tespit edilmiştir. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutuna bakıldığında öz-saygı, akademik uyum, günlük iyi-oluş, etnik aidiyet ve keşif ile pozitif olarak ilişkiliyken, yaşamda anlam arayışı düşük düzeyde öz-saygı ve günlük iyilik haliyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Etnik kimlik ve uyum arasında yaşamda anlamın aracı rolünün etkisinin büyük oranda olduğu bulgulanmıştır.

Kleftaras ve Psarra'nın (2012) 18-30 yaşları arasında, yaş ortalaması 24.5 olan ordu donanmasında temel eğitim alan 401 erkek üzerinde yaptıkları araştırmada yaşamda anlamın psikolojik iyi oluş ve depresif semptomlarla ilişkisini incelemişlerdir. Daha yüksek yaşamda anlam duygusuna sahip olanların daha düşük depresif belirtilere sahip oldukları, daha yüksek depresyon skoru olanların ise yaşamda daha düşük bir anlam duygusuna sahip oldukları bulunmuştur. Son olarak, evli ya da romantik bir ilişkisi olmanın ve sosyal etkinliklere katılımın da bir anlam kaynağı olduğu bulgular arasındadır (Kleftaras ve Psarra, 2012).

Bailey ve Phillips (2015) üniversite öğrencilerinin motivasyon ve adaptasyonunun öznel iyi oluş, yaşamda anlam ve akademik performans üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yaş ortalamaları 19.3 olan 184 (49 erkek, 135 kadın) üniversite birinci sınıf öğrencisinin katılımcı olduğu çalışmada hem içsel motivasyon hem de üniversiteye başarılı adaptasyonun öznel iyi oluş, yaşamda anlamın varlığı ve psikolojik sağlık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Robatmili ve diğerleri (2015) tarafından İran'daki üniversite öğrencilerinde depresyonun azaltılmasında ve yaşamda anlam düzeyini arttırmada Grup Logoterapisi'nin etkisi araştırılmıştır. 20 üniversite öğrencisinden oluşan grubun 10 katılımcıdan oluşan bir kısmı deney grubu, bir diğer kısmı ise kontrol grubu olarak düzenlenmiştir. Deney grubuna 10 oturumluk grupla Logoterapi programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Çalışma sonucunda Logoterapi grup çalışmasının anlamlı düzeyde depresyon düzeyini azalttığı ve yaşamda anlam düzeyini arttırdığı bulgulanmıştır.

Park ve Jeong (2016) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın uyumsuz mükemmeliyetçilik (bireyin beklentileriyle performansı arasındaki tutarsızlığa ilişkin algısı) ve depresyon üzerindeki düzenleyici etkisini (moderation effect) incelemişlerdir. 339 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu araştırmada yaşamda anlamın varlığı ile uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında negatif, yaşamda anlam

arayışı ve uyumsuz mükemmeliyetçilik arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

To (2016) sosyoekonomik olarak dezavantajlı ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde yaşamda anlam arayışı ve yalnızlığı incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları Hong Kong'da 10 okulda öğrenim gören 366 ekonomik olarak dezavantajlı ve 306 ekonomik olarak dezavantajlı olmayan ergenden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarında anlam arayışının ekonomik açıdan dezavantajlı ergenlerde öz-saygı, öz-yeterlik ve yaşam doyumu ile pozitif bir ilişki içinde olduğu yalnızlığın ise tüm örneklemdeki psikolojik iyi olma göstergeleriyle negatif bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca ergenlerde yaşamda anlam arayışı ve yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde etkileşim etkisi olduğu bulunmuştur. Ekonomik olarak dezavantajlı ergenlerde anlam arayışı ve yalnızlığın psikolojik iyi oluşa birlikte etki sağladığı görülürken, yalnızlığın yaşamda anlam arayışından daha yüksek düzeyde bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Garrison ve Lee (2017) yaşamda anlam ölçeğinin (anlamın varlığı ve anlam arayışı) alt boyutlarıyla belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygusallık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaş ortalaması 21.6 olan 348 Koreli üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada yaşamda anlam arayışının ve anlamın varlığının duygusallık alt boyutlarıyla (düşük, orta, yüksek) ve ortalama belirsizlik toleransıyla pozitif anlamlı ilişki gösterdiği bulgulanmıştır.

2.1.5.3. Yaşamda Anlamla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Yaşamda anlam ile ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar aşağıda belirtilmiştir.

Demirbaş (2008) yaşamda anlam ölçeğini Türk kültürüne uyarlamış, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek yaşamda anlamı bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri fakülte) açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda Yaşamda Anlam Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik açısından yeterli düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşamda anlamın alt boyutları (anlamın varlığı ve anlam arayışı) ile yılmazlığın iki alt boyutu (toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler) ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlamın alt ölçekleri ve yılmazlığın yeniliklere açık olma alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel (2012) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 232 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışma sonucunda öznel iyi oluşu yaşamda anlamın varlığının anlamlı biçimde yordadığı, yaşamda anlam arayışının ise negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır. Anlam arayışının ve anlamın varlığının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş varyansını %38 oranında açıkladığı tespit edilmiştir.

Eryılmaz (2014) madde bağımlısı olan ve olmayan gençleri yaşama anlam yükleme ve yaşam amaçları belirlemeleri açısından karşılaştırmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 56'sı madde bağımlısı, 52'si madde bağımlısı olmayan yaşları 20 ile 24 arasında değişen 108 erkek oluşturmuştur. Hem nitel hem nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler nitel görüşme formu ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, madde bağımlısı olmayan gençlerin madde bağımlısı olanlardan daha fazla yaşam amaçlarına sahip oldukları ve yaşamlarına çok geniş çerçeveden anlamlar yükledikleri tespit edilmiştir.

Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını; yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcılarını 509 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları algılanan sosyal desteğe göre yaşam doyumu ve yaşamda anlamın varlığı düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Yaşamda anlamın varlığı açısından, kendilerini sosyoekonomik açıdan düşük görenlerin yaşamda anlamın varlığı puanları, kendilerini sosyoekonomik açıdan orta düzeyde görenlere oranla anlamlı biçimde düşüktür. Ayrıca yaşam doyumunun yaşamda anlamın varlığı ile bilinçli farkındalık tarafından anlamlı biçimde yordandığı da bulgular arasındadır.

Baş ve Hamarta (2015) 910 (589 kadın, 321 erkek) üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada değerlerin yaşamda anlam üzerindeki etkisini; cinsiyete göre yaşamda anlam ve değerlerin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Yaşamda anlamın değerler tarafından anlamlı biçimde yordandığı ve yaşamda anlamın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Demirbaş Çelik (2016) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Katılımcılar yaşları 18 ile 29 (yaş ortalaması 21.07) arasında değişen Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nden 268 (156 kadın, 112 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yaşam amaçları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaşamda anlam ölçeğinin anlam arayışı alt boyutu ile yaşam amaçları arasında negatif yönde ilişki bulgulanmıştır. Kadınların hem yaşamda anlam hem de yaşam amacı puanının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür.

Erpay (2017) üniversite öğrencilerinin tek başına olmayı ne derece tercih ettiklerinin, ne türde yaşadıklarının, düzeylerinin ve yaşama türlerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını; tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlık, yaş ve cinsiyet açısından ne derece yordandığının belirlenmesi konusunda bir araştırma yapmıştır. Katılımcılar 470 (%30.2 erkek, %69.8 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda katılımcıların tek başına olma çeşitlerinden en fazla yaşandığı belirtilen tür hoşça vakit geçirme, hayal kurma, hatıralara dalma, yakınlıktır. En az yaşandığı belirtilen ise yabancılaşma ve yalnızlıktır. Katılımcıların tek başına olmayı orta düzeyde tercih ettikleri bulgulanmıştır. Tek başına olmayı tercih etmeyle yalnızlık, utangaçlık ve yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca tek başına olmayı tercih etme, yalnızlık, utangaçlık ve yaşamda anlamın varlığı tarafından anlamlı biçimde yordanmıştır.

Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu (2017) üst-düzey kişilik faktörleri ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü araştırmışlardır. 360 lise öğrencisinin katılımıyla yapılan araştırma sonucunda, lise öğrencilerinde yaşamda anlam arayışı ve üst düzey kişilik yapıları arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün olmadığını, yaşamda anlam arayışı ve esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Demirci Seyrek ve Ersanlı (2017) üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin esneklik düzeylerinin algıladıkları mutluluk ve yaşamlarında bir amaca sahip olma düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını da

araştırmışlardır. 723 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada yaşamda anlam arayışı ve anlamın varlığı ile psikolojik esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyinin algılanan mutluluk ve yaşamda belirgin bir amaca sahip olma durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç (2017) farklı öz-anlayış düzeylerine (düşük-orta-yüksek) sahip üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve ruminasyon düzeylerinin karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, farklı öz-anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin hem yaşamda anlam düzeyleri hem de ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Öz-anlayış düzeyinin yükseldikçe ruminasyon düzeyinin düştüğü ve yaşamda anlam düzeyinin yükseldiği bulgulanmıştır.

Demir ve Murat (2017) öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarını bazı demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarında mutluluğun yaşam doyumu, yaşam anlamı ve iyimserlik tarafından pozitif yönde anlamlı biçimde yordandığı bulunmuştur. Yaşam anlamı puanlarının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı; ailesini demokratik olarak değerlendiren öğretmen adaylarının otoriter olarak değerlendirenlere oranla yaşam anlamı puanının anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca amaçladığı bölümde okuyanların, amaçladığı bölümde okumayanlara oranla yaşam anlamı puanlarının anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Ekşi ve diğerleri (2018) üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı ve yaşam amacı değişkenlerinin ölüm kaygısını ne düzeyde yordadığını incelemişlerdir. 355 üniversite öğrencisinin katılımcı olduğu çalışmada yaşamın anlamı ve yaşam amacı değişkenleri ile ölüm kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

2.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.2.1. Yalnızlık

Yalnızlık, bireylerin yaşantılarının farklı dönemlerinde ve farklı yoğunluklarda deneyimledikleri (Salimi, 2011), gün geçtikçe daha çok artan (Kılınç ve Sevim,

2005) ve yaygın olarak yaşanan üzücü bir durumdur (Weiss, 1973). Sullivan (1953) yalnızlığın bireylerin temas ihtiyacı giderilemediğinde ortaya çıktığını ve insan deneyimleri arasında en acı vereni olduğunu belirtmiştir. Alanyazında yalnızlığın birçok tanımı önerilmiştir (Peplau ve Perlman, 1982). Weiss (1973) yalnızlığın, bireyin gereksinim duyduğu sosyal bağların bulunmamasına ya da sosyal bağlar olduğu halde bu bağların içtenlik, yakınlık ve duygusallık bakımından yoksun olmasına gösterilen bir tepki olduğunu belirtmiştir. Horowitz ve French (1979) ise yalnızlık yaşayan bireylerin toplumsal yönden bir engellenmeden (bir arkadaş edinmekte güçlük gibi) muzdarip olduklarını belirtmişlerdir. Russell, Peplau ve Fergusen (1978) eksiklik hisleri, boşluk duygusu, can sıkıntısı ile yalnızlık arasında ilişki bulmuşlardır. Aynı zamanda yalnız bireylerin sıklıkla depresif, sosyal ilişkilerinden memnun olmayan ve kendilerini diğer bireylere oranla daha az çekici hissettiklerini belirterek; düşük benlik saygısı, utanç ve kaygı yaşadıklarını raporlamışlardır. Sermat (1978) yalnızlığı, bireyin şimdiye kadar yaşadığı kişiler arası ilişki çeşitlerindeki bireysel algıları ile geçmişte yaşadığı ya da henüz deneyimlemediği (idealize ettiği) ancak sahip olmak istediği ilişki çeşitleri arasındaki tutarsızlık deneyimi olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda yalnızlık, bireyin ihtiyaç duyduğu etkileşim miktarı ile karşılanan etkileşim miktarı arasındaki uyumsuzluk olarak görülmektedir (Rubin, Perse ve Powell, 1985). De Jong-Gierveld (1987; 1989) yalnızlığın bireyin belirli ilişkilerinin birey tarafından hoş görülemeyen ya da kabul edilemeyen (kalite yönünden) eksikliklerinin olması ile deneyimlenen bir durum olduğunu öne sürmüştür. Bu mevcut ilişkiler sayı açısından istenenden az olabilmesinin yanı sıra bu ilişkilerin yakınlık açısından da yoksunluğu söz konusu olabilmektedir. Böylelikle yalnızlığın, bireyin diğerleriyle iletişim eksikliğine ve kendi izolasyonuna ilişkin algıladıkları, deneyimledikleri ve değerlendirdikleri tutumları içerdiği görülmektedir. Yalnızlığın bu tanımı, yalnızlığı çok boyutlu bir fenomen olarak tanımlamaktadır. Üç boyuttan bahsedilebilir (De Jong-Gierveld, 1987; 1989). Birinci boyut, samimi bir bağın yokluğu, boşluk hissi veya terk edilme duygularına vurgu yapmaktadır, "yoksunluk" bileşeni olarak nitelendirilmektedir. İkinci boyut, zaman perspektifini ifade etmektedir. Üçüncü boyut ise üzüntü, utanç, suçluluk, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi farklı duygusal yönleri içermektedir (Shute ve Howitt, 1990). Rook (1984)'a göre yalnızlık, bireyin diğerlerinden soyutlanmış, diğerleri tarafından anlaşılamamış veya reddedilmiş hissettiği ve/veya duygusal

yakınlık için özellikle sosyal kaynaşma duygusu ve fırsatlar sağlayacak sosyal partner eksikliği yaşadığı kalıcı bir duygusal sıkıntı durumu olarak görülmektedir.

Jones ve Hebb (2003) yalnızlık tanımlarının ortak noktalarından bahsetmişlerdir:

(1) Yalnızlık kişiler arası ilişkilerdeki yoksunlukla ilgilidir.

(2) Yalnızlık, kişinin bu ilişkilere yönelik beklentilerine ve algılamalarına ilişkin öznel süreçlerle ilgilidir.

(3) Yalnızlık hoşa gitmeyen bir deneyimdir.

(4) Yalnızlık yaşayan kişiler bu durumdan kurtulmak amacıyla çaba gösterip, beceri geliştirmektedirler.

Peplau ve Perlman'a (1984) göre yalnızlık, bir bireyin sosyal ilişkiler ağının nitelik ve nicelik bakımından önemli boyutta yetersiz olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyimdir. Bu tanım alanyazındaki diğer tanımlamalarla üç ortak özelliği barındırmaktadır. Birincisi yalnızlık bireyin sosyal ilişkilerindeki bir eksiklikten kaynaklanmaktadır. Bireyin mevcut sosyal ilişkileri ve bu sosyal ilişkilere yönelik istek ya da ihtiyaçları arasında bir uyumsuzluk olduğunda yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Peplau ve Perlman, 1984). Yalnızlık, istenilen ve ulaşılan sosyal temas düzeyleri arasındaki tutarsızlıktır (Perlman ve Peplau, 1982). Bazen yalnızlık bireyin mevcut sosyal ilişkisindeki bir değişiklikten ziyade bireyin kendi sosyal ihtiyaçlarının değişmesinden kaynaklanmaktadır. İkincisi, yalnızlık (Nesnel sosyal izolasyonla eşanlamlı değildir.) öznel bir deneyimdir, içsel bir durum olarak görülmektedir. İnsanlar tek başına değilken, bir kalabalığın içinde de yalnız olabilmektedirler. Üçüncüsü ise yalnızlık, kişisel gelişim için teşvik edici bir fırsat olsa da deneyimlenirken tatsız ve üzücü olarak değerlendirilmektedir (Peplau ve Perlman, 1984).

Alanyazında yalnızlık yaşantısıyla ilgili tanımların bazılarında yalnızlık (loneliness) ve tek başına olma (aloneness solitude) kavramlarının ayrımıyla ilgili bazı belirsizlikler bulunmaktadır. Larson (1990) tek başınalık ve yalnızlık ayrımını yaparken bireyin seçimini vurgulamaktadır. Tek başınalığın bireyin seçimi olduğunu ve bireyin diğerlerinden kolaylıkla ayrılabileceğini belirtmektedir. Ayrıca alanyazında tek başınalığın yalnızlıktan farklı olarak bireyin yaşantısına olumlu katkılar sağladığı üzerinde durulmaktadır (Schmidt Bunkers, 2008). Schmidt

Bunkers'e (2008) göre tek başınalık bireye bir armağandır, yaratıcılık ve özgürlük duygusu sağlamaktadır, böylelikle birey yaşantısına yönelik anlamlar bulabilmektedir. Tek başınalık ile birey kendini keşfedebilmekte, farklı bakış açıları kazanmakta, yaşamıyla ilgili sağlıklı değerlendirmelerde bulanabilmektedir (Long ve diğ., 2003).

2.2.2. Yalnızlık Sınıflamaları

Alanyazında yalnızlığın farklı sınıflamaları olduğu görülmektedir. Bu bölümde Moustakes, Young, Sadler ve Weiss'in sınıflamalarına yer verilmiştir.

2.2.2.1. Varoluşsal Yalnızlık ve Yalnızlık Kaygısı

Moustakes (1961) yalnızlık deneyimlerini pozitif ve negatif boyutta görerek varoluşsal yalnızlık ve yalnızlık kaygısı şeklinde ele almıştır. Moustakes (1961) gerçek yalnızlık ve yalnızlık kaygısını birbirinden ayırmaktadır. Yalnızlık, bireyin odağını önemli yaşam sorunlarından çevirerek diğerleriyle ilişki ve kaygıya yönelten bir savunma mekanizması işlevi görmektedir. Ancak gerçek yalnızlık bireyin yaşantıladığı doğum, ölüm, değişiklik ve trajedilere dayanmaktadır. Yalnızlıkla ilgili her gerçek deneyim bireyin kendisine rastlaması ve meydan okumasını içermektedir. Bu nedenle varoluşçular insanları yalnızlıktan korkmamaya, onunla yüzleşmeye ve aşmaya davet etmektedirler. Bu yönüyle yalnızlık her ne kadar acı verici olsa da aynı zamanda keşfetmeyi, üretkenliği ve yaratıcılığı barındırmaktadır. Varoluşsal yalnızlık yalnızlığın olumlu biçimi iken, yalnızlık kaygısı negatif biçimi olarak nitelendirilmektedir (Perlman ve Peplau, 1981). İnsan deneyimlerinin kaçınılmaz bir parçası olan varoluşsal yalnızlık durumunda birey kendisiyle yüz yüze gelmekte ve bu şekilde kendi kişisel gelişimi için bir yol sağlamaktadır. Varoluşsal yalnızlık bireyi başarılı bir keşif olarak olumlu deneyimlere götürmektedir (Perlman ve Peplau, 1981; 1984). Yalnızlık kaygısı negatif bir deneyim olarak ele alınmakta ve insanlar arası yabancılaşmadan kaynaklanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981; 1984). İkinci sınıflandırma şeması olan zamana göre de, yalnızlık belirli olaylarla bağlantılı olarak geçici bir durum olarak görülebilmekte ya da kronik bir özellik gösterebilmektedir. Birey kısa süreli yalnızlığa sahip olabilmekte ya da yalnız bir insan olarak değerlendirilebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1981).

2.2.2.2. Geçici, Durumsal ve Kronik Yalnızlık

Young (1982) yalnızlığı süresini dikkate alarak geçici, durumsal ve kronik yalnızlık şeklinde üç biçimde sınıflandırmaktadır. Günlük ya da geçici yalnızlık nadiren ve kısa süreli yalnızlıkları içermektedir ve endişe edilmemesi gereken bir durum olarak görülmemektedir. Durumsal veya geçiş halindeki yalnızlık bireyin hayatında boşanma, yakınının ölümü ya da taşınma gibi belirli bir değişikliğin olmasıyla ortaya çıkmaktadır. Durumsal yalnızlık ağır ve acılı bir deneyim olabilmektedir. Yalnızlığın iki yıl ve daha uzun süreyle devam etmesi durumu ise kronik yalnızlık olarak sınıflandırılmaktadır. Durumsal yalnızlık uzun süre devam ettiğinde kronik hal alabilmektedir. Bu sebeple durumsal yalnızlığın kronik yalnızlık haline gelmesini engellemeye yönelik önlemler alınması gerekmektedir (Akt. Perlman ve Peplau, 1984).

2.2.2.3. Kişiler Arası, Sosyal, Kültürel, Kozmik ve Psikolojik Yalnızlık

Sadler'e göre (1978) yalnızlık, bireyin acı verici, son derece zayıflatıcı olabilecek ayrı olma durumuna dair öz-farkındalığı şeklinde kendisini göstermektedir. Sadler (1978) herhangi bir durumda hangi tür yalnızlık yaşandığı konusunda daha spesifik olunmasına yardımcı olan ve belirli sıkıntı kaynaklarını betimleyen kişiler arası, sosyal, kültürel, psikolojik ve kozmik yalnızlık olmak üzere beş farklı yalnızlık boyutu tanımlamaktadır. Kişiler arası yalnızlık boyutu, yalnızlığın en bilinen açık şeklidir. Bu yalnızlık boyutunda birey kendini bir diğer bireyden ayrı algılamaktadır. Bu durum bireyin önemli gördüğü birinden ayrılması ya da istediği arkadaşlığa, sevgiye karşı bir özlem biçiminde görülebilmektedir. Yalnızlığın sosyal boyutunda ise bireyin kendini saygın bir gruptan toplumsal olarak ayrı algılaması söz konusudur (Sadler, 1978). Sadler'e (1978) göre çoğunlukla grup kabulü ve rol tanımı yoluyla kimlik arayışının altında bu yalnızlık biçimi yer almaktadır. Kültürel yalnızlık ise kültürel olarak yer değiştirme ya da kültürel yabancılaşma ile ilgilidir ve çağdaş toplumlarda yaygın olarak görülmektedir. Kozmik yalnızlık, bireyin kendini evrensel bir düzen (dini bir düzen gibi) ya da anlam kaynağı ile temastan uzak hissettiği yalnızlık biçimini betimlemektedir. Sadler'e (1978) göre yalnızlığın kozmik boyutu, Tanrı inancının kaybının sonuçlarıyla örneklendirilebileceği gibi daha küçük bir ölçekte insanların doğayla ya da doğanın bir yönüyle yakın bir ilişki içinde olma arzusu olarak da örneklendirilebilmektedir (Sadler, 1978). Yalnızlığın psikolojik

boyutu, bireyin kendisiyle temasının uzak olmasıyla ilişkilidir. Bütünleşik bir benlik yerine ayrık olarak algılanan bir benlik durumunu içermektedir. Bu psikolojik boyut diğer tüm boyutları etkileyebilmekte ve benlik saygısının düşmesine sebep olabilmektedir (Sadler, 1978).

2.2.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık

Sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımı ilk olarak Weiss (1973) tarafından yapılmıştır. Weiss yalnızlığın modern araştırmalarının babası olarak kabul edilmektedir (Perlman, 1989). Weiss (1973) yalnızlığın belirli bir ilişkisel koşulun bulunmaması ya da bir ilişki türünün yokluğuna cevap olarak ortaya çıktığını öne sürmektedir. Çoğunlukla gerçekten samimi, yakın bir bağlanma eksikliğiyle ilgili olarak değerlendirilmektedir. Aynı zamanda anlamlı bir dostluk, iş arkadaşlığı ya da uyum sağlanabilecek bir topluluğa bağlantı koşullarının bulunmamasıyla da ilgili olabilmektedir. Yalnızlık ilişkisel açlığa verilen bir cevaptır ve bir ilişki arzusu içermektedir.

Weiss (1973) yalnızlığı söz konusu sosyal eksikliğin kaynağıyla, neye dayandığıyla ilgili olarak sosyal ve duygusal yalnızlık şeklinde sınıflandırmaktadır. Duygusal yalnızlık yakın duygusal bağların yoksunluğuyla karakterize edilmektedir. Kişisel samimi bir ilişki ya da bağlılık eksikliğine dayanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise anlamlı bir dostluk, sosyal bağlılık ya da uyumlu bir topluluk eksikliğine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Duygusal yalnızlıkla birey bağlanabileceği bir imge eksikliği hissetmektedir. Bu imge çocuk için ebeveyn iken yetişkin için bir eş ya da yakınlık kurabileceği bir kişidir. Ancak samimi ve derin olan bir ilişki ile bu yalnızlık giderilebilmektedir. Sosyal yalnızlık bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişkilerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Birey birlikte etkinlikler yapabileceği ortak ilgilerinin olduğu bir sosyal ağ eksikliği yaşamaktadır.

Sosyal ve duygusal yalnızlığın belirtileri birbirinden farklılaşmaktadır. Ancak her iki durum da eksik ilişkisel ihtiyaçlar için aynı özlemi barındırmaktadır. Duygusal yalnızlık akut ve acı verici bir yalnızlık türü olarak görülmektedir. Weiss (1973) duygusal yalnızlığın semptomlarını ailesi tarafından terkedilmekten korkan küçük bir çocuğun yaşadığı şiddetli duygulara benzetmektedir. Sosyal yalnızlık ise sıkıntı, kabul edilmeme ve reddedilme duygularının bir birleşimi olarak görülmektedir (Weiss, 1973). Weiss (1989) çalışmalarını tekrar değerlendirdiğinde, sosyal rollerin

yokluğuna ilişkin ayrımlarda daha işlevsel olan ya da olmayan psikolojik durumlara dayanan bir tanımlamaya geçiş yapmıştır. Bu bağlamda, sosyal yalnızlık sosyal entegrasyonun başarısızlığı olarak görülen arkadaşlığın yokluğu, sıkıntı ya da amaçsızlıkla sonuçlanan bir başarısızlık olarak görülmektedir (Akt. Clinton ve Anderson, 1999).

2.2.3. Yalnızlık ve Yaşamda Anlam

Yapılan çalışmalar insanların hayatlarını anlamlı kılan şeyleri tanımlarken neredeyse her zaman sosyal ilişkilerden söz ettiklerini göstermektedir (Ebersole, 1998; Wong, 1998). İnsanlar yaşamlarında anlamı nereden bulur? Yaşamın anlamı doğrudan ya da doğal olarak sosyal ilişkilere bağlı görülemeyebilir. Oysa pratikte, insanların sosyal ilişkilerinde anlam bulması muhtemel görülmektedir. İnsanlar ihtiyaçlarını sosyal gruplarından elde etmektedirler (Baumeister, 2005). Birçok araştırmacı yaşamda anlamın hangi kaynaklardan elde edileceğini belirtirken sosyal ilişkileri vurgulamışlardır (Frankl, 2009; Ebersole, 1998; Emmons, 1999; Emmons, 2005, Wong, 1998; Reker, 1991). Frankl (2009) yaşamda anlam sağlamanın bir yolunun bir insanla iletişime geçmek olduğunu öne sürmektedir. Stillman ve diğerleri (2009) anlamın kendisinin sosyal olarak kazanıldığını öne sürmektedirler; bu nedenle sosyal olarak dışlanma, potansiyel olarak tüm sosyallik aracığıyla kazanılan anlamlara, amaçlara ve değerlere erişimi kaybetme tehdidini arttırma potansiyeline sahip olarak değerlendirlmektedir. Terör yönetimi yaklaşımına göre bireyler ilişkileriyle, sahip oldukları kültürel rollerle yaşamda anlam duygusuna sahip olmakta ve ölümün getirdiği kaygıyla baş etmektedir (Solomon, Greenberg ve Pyszczynski, 1991). Emmons (1999) ve Wong (1998) anlamlı bir yaşamın bir yolunun ilişkiler olduğunu belirtmektedir. Ebersole (1998) de samimiyetin anlam kaynaklarından birisi olduğunu öne sürmüştür. Alanyazında yalnızlık duygularını anlamada sosyal destek eksikliğinin etkisi olduğuna ilişkin araştırmalar bulunmaktadır (Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Duru, 2005; Cutrona, 1986; Cutrona ve Russell, 1987; DiTommaso ve Spinner, 1997; DiTommaso ve diğ., 2003).

Yalnızlıkla ilgili farklı görüşler olduğu görülmektedir. Larson (1990) bireyin seçimine bağlı olarak yalnızlık ve tek başınalık ayrımı yapmaktadır. Tek başınalığın bireyin seçimi olduğunu öne sürmektedir. Tek başınalık olumlu yalnızlık olarak görülmektedir. Tek başınalık bireye yaratıcılık ve özgürlük duygusu sağlamakta

(Schmidt Bunkers, 2008); birey kendini keşfederek farklı bakış açıları kazanıp sağlıklı değerlendirmeler yapabilmektedir. Böylelikle birey yaşantısına yönelik anlamlar bulabilmektedir (Long ve diğ., 2003). Ayrıca Mustakes'e (1961) göre yalnızlıkla ilgili her gerçek yaşantı bireyin kendisiyle karşı karşıya gelmesine ve kendisiyle yüzleşmesine fırsat tanımaktadır. Yalnızlık her ne kadar acı verici olsa da aynı zamanda keşfetmeyi, üretkenliği ve yaratıcılığı barındırmaktadır.

2.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde yalnızlıkla ilgili değişkenlere ve yalnızlığı sosyal, duygusal yalnızlık ayrımıyla ele alan Türkiye'deki ve yurt dışındaki bazı ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.4.1. Yalnızlıkla İlgili Değişkenler

Yalnızlık; her bir birey tarafından deneyimlenen, bilişsel yük taşıyan, acı verici bir duygudur (Sermat, 1978). Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda yalnızlığın daha çok sosyal ilişki bağlamında değerlendirildiği görülmektedir (DiTomasso, 1997; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess, 2003; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Duru, 2005; Cutrona, 1986; Cutrona ve Russell, 1987; DiTommaso ve Spinner, 1997; DiTommaso ve diğ., 2003).

Yapılan çalışmalarda yalnızlığın; depresyon (Anderson ve Harvey, 1988), düşük yaşam doyumu (Çeçen, 2007; DiTommaso, Brannen ve Best, 2004), olumsuz beklentiler ve bilişsel yüklemeler (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Peplau, Russell ve Heim, 1979; Vitkus ve Horowitz, 1987), obezite (Schumaker, Krejci ve Small, 1985), utangaçlık (Wei ve diğ., 2005), düşük öz-saygı (Olmstead, Guy, O'Malley ve Bentler, 1991), internet bağımlılığı (Anlı, 2018), güvensiz bağlanma (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006), intihar (Wenz, 1977; Weber, Mathe ve Nolsen, 1997), bilişsel çarpıtmalar (Kılınç ve Sevim, 2005) madde kullanımı (McWhirter, 1990), problemli Facebook kullanımı (Sarıçalı, 2016); düşük sosyal beceri, düşük öz-saygı, düşük baş etme stilleri, düşük güven, düşük sağlık, düşük iyi oluş (DiTommaso, Brannen ve Best, 2004) gibi olumsuz sağlık göstergeleriyle ilişkili olmasının yanında tek başına olmayı tercih etme (Erpay, 2017; Burger, 1995) olarak da değerlendirilebileceği görülmektedir.

2.2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Clinton ve Anderson (1999) yalnızlığın alt boyutları olarak sosyal ve duygusal yalnızlığın ayrımına ışık tutmak amacıyla yaptıkları çalışmada Afrika kökenli Amerikalı olan 100 (50 erkek, 50 kadın) katılımcıyla çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarında, sosyal yalnızlığın benlik sunumunu değiştirebilme yeteneği (Ability to Modify Self-Presentation) ile negatif düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal yalnızlığın erkeklerde yakın bir arkadaşa sahip olma ile kadınlarda ise algılanan kontrol ile negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır.

Green ve diğerleri (2001) sosyal ağ ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide yaş faktörünün etkisini araştırmışlardır. Çalışmaya yaş ortalamaları 20 olan 91 üniversite öğrencisi genç yetişkin ve yaş ortalamaları 71 olan 110 yaşlı yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçları sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlığın birbiriyle orta düzeyde ilişkili olduğunu, ancak sosyal ve duygusal yalnızlık yapılarının farklı olduğunu ve farklı kişiler arası deneyimler sunduğunu göstermiştir. Yaşlı yetişkinlerde sahip olunan sosyal ağın üyelerine yakınlık ile sosyal yalnızlık anlamlı düzeyde ilişkiliyken, üniversite öğrencileri için sosyal yalnızlık ile sosyal ağın büyüklüğünün anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Bulgu temas sayısının genç insanlar için daha önemli olduğu fikrini desteklerken, temasların kalitesinin yaşlı insanlar için daha önemli olduğunu göstermiştir. Her iki grupta da bir romantik ilişkisi olanlar anlamlı düzeyde daha az duygusal yalnızlık bildirmiştir. Ancak yaşlı yetişkinlerde romantik bir partnerin olmasının genç yetişkinlere oranla daha yüksek düzeyde duygusal yalnızlığı yordadığı saptanmıştır.

DiTommaso ve diğerleri (2003) genç yetişkinlerde bağlanma biçimleri, sosyal beceriler ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya 183 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada güvenli bağlanma, sosyal beceriler ve düşük yalnızlık düzeyi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca sosyal becerilerin güvenli ve kaygılı bağlanma ile sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulgular arasındadır.

DiTommaso, Brannen ve Best'in (2004) yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin kısa formunu oluşturdukları çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileri, askeri personellerin eşleri, psikiyatri hastaları gibi çeşitli gruplarından oluşan 1526 katılımcıdan oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, SDYÖ'nün üç

ölçeğinden alınan puanların güvenilir ve geçerli olduğu; ayrıca diğer yalnızlık ölçekleri ile istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Yalnızlığın üç alt ölçeğinin (sosyal, romantik, aile) puanları sosyal beceri, öz-saygı, baş etme stilleri, güven, sağlık, yaşam doyumu ve iyi oluş ölçütleriyle güçlü negatif ilişkiler gösterdiği bulgulanmıştır.

Ireland ve Qualter (2008) yetişkin erkek mahkûmlarda zorbalık ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Katılımcılar 241 erkek mahkûmdan oluşmaktadır. Zorbalıkta yer alan gruplar (saf mağdurlar, zorbalık yapan mağdurlar, dâhil olmayanlar) arasında duygusal yalnızlık için anlamlı bir fark bulunmazken sosyal yalnızlık için anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Saf kurbanlar ve zorbalık yapan mağdurların dâhil olmayan mahkûmlara oranla sosyal yalnızlık düzeyinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Salimi (2011) sosyal ve duygusal yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 396 (172 erkek, 224 kadın) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumunun sosyal ve duygusal yalnızlık tarafından negatif yönde anlamlı düzeyde yordandığı, ayrıca duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlıktan daha güçlü bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

2.2.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Çeçen (2007) üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve yaşam doyumu düzeylerine göre duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının incelemiştir. Çalışmaya 347 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarında erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek duygusal yalnızlık yaşadıkları saptanmıştır. Ayrıca düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilerin yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilere oranla daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur.

Özatça (2009) ergenlerde aile işlevlerinin sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolünü incelemiştir. Araştırmaya yaş ortalaması 16.70 olan 504 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın bulgularına bakıldığında ergenlerde duygusal yalnızlığı en çok yordayan aile ilişkilerinin genel işlevler, duygusal tepki verebilme ve problem çözme alt boyutları olduğu görülmüştür. Romantik yalnızlığı yalnızca genel işlevler alt boyutunun, sosyal yalnızlığın sosyal ilişkiler alt boyutunu ise genel

işlevler ve gereken ilgiyi gösterme alt boyutlarının anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır.

Sarıçalı (2016) üniversite öğrencilerinde problemli facebook kullanımı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 259 (140 kadın, 119 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre problemli facebook kullanımı ile sosyal yalnızlık, aile yalnızlığı ve romantik yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı biçimde ilişki saptanmıştır.

Anlı (2018) internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemi yaş ortalaması 15.36 olan 311 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, internet bağımlılığının sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sosyal ve duygusal yalnızlığın internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Saruhan (2018) genç yetişkinlerde sosyal ve duygusal yalnızlığı duygu düzenleme güçlüğü açısından incelemiştir. Araştırmanın katılımcılarını 552 (354'ü kadın, 198'i erkek) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, sosyal ve duygusal yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü ve duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarından stratejiler, açıklık ve farkındalık tarafından anlamlı biçimde yordandığı tespit edilmiştir.

2.3. Öz-Anlayış (Self-Compassion)

Bu bölümde öz-anlayış kavramı, öz-anlayışın bileşenleri, öz-anlayışın ilişkili olduğu değişkenler ve öz-anlayışla ilgili Türkiye'de ve yurt dışında yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

2.3.1. Öz-Anlayış

Neff (2003a; 2003b) Budizm felsefesinde önemli bir kavram ve kendine yönelik sağlıklı bir tutum olan öz-anlayış (self-compassion) kavramını psikoloji alanyazınına kazandırmıştır. İngilizce 'self-compassion' kavramı Türkçe'de öz-anlayış (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008; Özyeşil, 2011), öz-duyarlık (Akın, Akın ve Abacı, 2007; Aydın Sünbül, 2016) ve öz-şefkat (Bayramoğlu, 2011; Yıldırım, 2018) olarak farklı

şekillerde ifade edilmiştir. Neff'e (2003a; 2003b) göre öz-anlayış öz-değerlendirme içermeden bireyin kendine karşı sağlıklı bir duruş sergilemesini kavramsallaştırmanın alternatif bir yolu olduğunu ileri sürmüştür. Öz-anlayış; bireyin kendi acısını, yetersizliğini ya da başarısızlığını, kendine yargısız bir ortam sunarak ele alması, acılarına dokunarak ondan kaçınmaması, kendi acısını hafifletme isteği duyarak kendisine nazik davranmasıdır (Neff, 2003a). Ayrıca birey yaşantılarını daha büyük bir insan deneyiminin parçası olarak görmektedir. Kendine yönelme; bencillik, kendini beğenme ve benmerkezcilik gibi bir endişe yaratsa da kendine anlayışlı olma kendini merkezileştirmeyi gerektirmemektedir. Bunun yerine öz-anlayış ile birey başkalarına yönelik anlayış ve endişe duyguları da geliştirmektedir. Öz-anlayışlı olmak kişinin kendi deneyimlerini insanların yaşadığı sıkıntıların ışığında görmeyi gerektirmektedir. Birey acı, yetersizlik ve başarısızlığın insan olmanın bir gereği olduğunu görmekte ve kendisi de dâhil tüm insanların anlayışa layık olduğunu kabul etmektedir. Bireyin kusurlarının olması insan olmasının bir sonucu olarak görülmektedir (Neff, 2003a). Ancak öz-anlayışa sahip olmak kişinin yaşadığı başarısızlıkları gözden kaçırdığı anlamına gelmemektedir. Aksine bireyi nezaket ve sabırla kendini düzeltmeye teşvik etmektedir. Birey öz-anlayışla zayıflıklarıyla ilgili pasiflik, hareketsizlik durumunda değildir. Öz-farkındalık ile kendine anlayış göstererek duygusal güvenlik sağlamakta ve böylece duygu, düşünce ve davranışlarını daha doğru şekilde algılayıp düzeltebilmektedir (Brown, 1999; akt. Neff, 2003a). Anlayış büyüme ve değişim için güçlü bir motivasyon sağlamaktadır (Neff, 2003a).

İnsanlar başkalarına acıdıklarında genellikle kendilerini ayrı bir yerde (Şükür ki bu benim sorunum değil düşüncesi gibi) konumlandırmaktadır. Oysaki anlayış (compassion) hissettiklerinde kendilerini diğerlerine bağlı hissederek acı çekmenin tüm insanların yaşadığı bir deneyim olduğunun farkında olmaktadırlar. Benzer şekilde kendine acıma hisseden bireyler kendi problemlerine dalıp başkalarının da benzer sorunları olduğunu unuturlar. Başkalarının da yaşadığını görmezden gelerek dünyada acı çeken tek kişi olduklarını hissetmektedirler. Öz-anlayış, öz-acımadan farklıdır. Öz-acımada birey kendi ızdıraplarıyla özdeşleşmektedir. Böylece kendi duygularına sürüklenmekte, bürünmekte, hisleri tarafından emilmektedir. Birey şu anki duygusal tepkilerine o kadar batmış olmaktadır ki, diğer yönlerini (alternatif duygusal tepki kabiliyetleri, bilişsel yorumlamaları gibi) görememektedir (Bennett-

Goleman, 2001; akt. Neff, 2003a). Öz-anlayış ise kendine yönelik anlayışlı tutum ve farkındalık sağlamaktadır. Birey acı veren duygularını engellemek ya da bastırmaktan öte anlayışla kabul ederek yaşamaktadır (Neff, 2003a).

2.3.2. Öz-Anlayışın Bileşenleri

Öz-anlayış; öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b).

2.3.2.1. Öz-Şefkat (Self-Kindness)

Öz-şefkat kendine yargısız bir anlayış ortamı sunmayı gerektirmektedir (Neff, 2003b). Öz-şefkat, sert eleştirel ya da yargısal olmaktan ziyade bireyin kendiyle ilgilenme ve anlama eğilimi anlamına gelmektedir. Kişisel kusurlar ve yetersizlikler nazik, anlayışlı bir tavırla ele alınır. Bireyin kendi için kullandığı dilin duygusal tonu yumuşak ve destekleyicidir (Neff, 2011). Ayrıca bireyin inandığı ideal standartları karşılayamadığında kendini eleştirmesi ve suçlaması gelişimini ve değişimini zorlaştıracaktır. Öz-şefkatle birey, kendine yumuşak bir şekilde davranarak anlayışla, sabırla ve nezaketle kendini cesaretlendirmektedir (Neff, 2003b). Sorunlar bireyin kontrolünü aşan (işini kaybetme ya da araba kazası geçirme gibi) güçlerden kaynaklansa bile aynı durumda bir arkadaşa gösterilen anlayışı birey kendine göstermeyebilmektedir (Neff ve Dahm, 2015). Öz-şefkat, bireyin yaşadığı acı ve başarısızlık deneyimlerinden kendini sert bir şekilde yargılamak ve eleştirmek yerine, kusurlu olduğu gerçeğini kabul ederek (Neff, 2011) kendine merhamet göstermesi, anlayışla yaklaşmasını içermektedir (Neff, 2003a).

2.3.2.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)

Öz-anlayışın merkezi olarak ortak paydaşım tüm insanların başarısız olduğunun, hata yaptıklarının ve bir şekilde yetersiz hissettiklerinin birey tarafından kabul edilmesi anlamına gelmektedir (Neff, 2011). Ortak paydaşım, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini ayırması ve izole etmesi yerine, daha büyük bir insan deneyiminin parçası olarak görmesini anlatmaktadır (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin sevinç ve üzüntülerinin diğer insanlar tarafından da deneyimlendiğinin birey tarafından bilinmesidir. Birey böylelikle, başarısızlık durumunda kendini ters bir şekilde eleştirmek ve diğerleriyle kıyaslamak yerine; herkesin başarısızlığı yaşadığını, bunun insanlığın ortak bir deneyimi olduğunu düşünmektedir (Neff,

2003b). Öz-anlayış, tüm insanların insan olmanın bir gereği olarak kusurlu olduğunu kabul etmeyi gerektirmektedir; bu durum bireyin benliğinin zayıf yanlarını daha kapsayıcı ve geniş bir perspektiften görebilmesine olanak sağlamaktadır (Neff, 2011). Aslında ortak paydaşım, insanların birbirine bağlı olduğunu vurgulamaktadır (Kirkpatrick, 2005; Neff, 2011). İnsanlar acı ve sınırlılıklarıyla karşılaştıklarında kendilerine daha fazla odaklanmaktadırlar (Neff ve Vonk, 2009). Böylelikle birey kopukluk hissine yol açan 'neden ben?' şeklinde rasyonel olmayan bir düşünceye girebilmektedir (Neff, 2011). Bu yaşadıklarını diğer insanlarla paylaştığını ve bunun insan olmanın bir sonucu olduğunu göz ardı ettiğinde acıları şiddetlenebilmekte, izolasyon duyguları da ortaya çıkabilmektedir (Neff ve Vonk, 2009). Öz-anlayış bireyin kendisine ve yaşamına daha geniş bir perspektiften bakmasına izin vermektedir. Birey yaşadıklarını diğer insanlarla paylaştığını ve yaşadığının insan olmanın bir gereği olduğunu hatırlayarak, acı çekerken daha az izole hissetmektedir. Bu durum kendine acımadan oldukça farklıdır. Birey kendi problemlerine gömülmemekte ve başkalarının da benzer problemleri olabileceğinin farkında olmaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Öz-şefkat, bireyin acı tecrübesiyle kendi içinde boğulmasından ziyade deneyimlerine dışarıdan bakmasına, başkalarının acı ve ızdırap deneyimlerine de açık olmasına olanak sağlamaktadır (Kirkpatrick, 2005).

2.3.2.3. Bilinçli farkındalık (Mindfulness)

Öz-anlayışın üçüncü bileşeni bilinçli farkındalık, bireyin mevcut andaki deneyimlerinin (kendini, hayatının sevilmeyen yönlerini göz ardı etmeden) açık ve dengeli bir biçimde farkında olmasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Bireyin kendine yönelik anlayış geliştirebilmesi için öncelikle acı çektiğini fark etmesi gerekmektedir. Kişisel acılar açıkça görülse de birçok insan kendini yargılamak ve problem çözmekle meşgul olmaktadır. Bilinçli farkındalık ile birey yaşantılarıyla ilgili dengeli bir farkındalığa sahip olmakta ve onları kabul etmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin deneyimlerine ilişkin bir meta-perspektif içermektedir, böylece birey kendine daha objektif ve geniş bir bakış açısı sunabilmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin deneyimlerini, çıkan zihinsel ve duygusal fenomenlerini, aşırı özdeşleşme ya da kopma olmadan, açıkça görmesi ve kabul etmesini sağlayan bir farkındalık durumudur (Neff, 2003a). Bireyler acı ve başarısızlık durumlarında kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri ve duyguları abartmaya, saplantılı bir şekilde

sabitlemeye eğilimlidirler, kendilerini ya da durumlarını açıkça görememektedirler (Neff, 2011). Bilinçli farkındalık olumsuz duygu ve düşünceleri bireyin direk kendine yüklemesinden ziyade, sorgulamasına ve değerlendirmesine yardımcı olmaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Birey böylelikle acı verici duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmek yerine bilinçli bir farkındalıkla uzlaşabilmektedir (Neff, 2003b).

Öz-anlayışın bu üç temel bileşeni birbiriyle ilişkili ve birbirini tamamlamaktadır (Neff, 2003a; Kirkpatrick, 2005). Birbiriyle etkileşen bu bileşenlerin tamamlanması öz-anlayış ile sonuçlanmaktadır (Yarnell ve Neff, 2013). Bilinçli farkındalığın tarafsız/objektif bakışı bireyin kendini yargılamasını azaltmaktadır. Birey kendine merhamet geliştirecek kadar kendine kızmak ve kendini yargılamaktan vazgeçerse (öz-şefkat ile) olumsuz duygusal yaşantıların etkisi azalacak; böylelikle bireyin duygu ve düşünceleriyle ilgili farkındalığı (bilinçli farkındalık) artacaktır. Benzer şeklide, ortak paydaşımla birey acı ve başarısızlıkların bir tek kendisinin başına gelmediğini diğer insanlarla paylaştığını düşündüğünde yalıtılmışlık duyguları yumuşamakta, kendine yönelik sert eleştiri ve yargılamaları (öz-şefkat) azalmaktadır (Neff, 2003b).

Bireylerin kendilerine yönelik anlayışlı tutum sergilemeleri zaman zaman pasiflik, zararlı eylemlerinde sorumluluk almama gibi görülse de öz-anlayış duyguları tam ve gerçek olduğunda bu olası değildir. Her ne kadar öz-anlayış kendine karşı sert bir şekilde yargılayıcı olmamayı gerektirse de, öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni, bireyin başarısızlıklarını göz ardı etmekten öte açıkça görmesini ifade etmektedir. Ayrıca bireyin kendisi için gerçek bir öz-anlayışı sahip olması bireyde iyi oluş ve sağlık isteği uyandırmaktadır. Bu durum bireyin iyi olması ve kendine zarar veren davranışları toparlayabilmesi için cesaret verici olmaktadır. Böylelikle öz-anlayışın bilinçli farkındalık boyutu kayıtsızlığa karşı durmaktadır (Neff, 2000b).

2.3.3. Öz-Anlayış ve Yaşamda Anlam

Bireyin kendisiyle sağlıklı ilişki kurmasının bir yolu olan öz-anlayış (Neff, 2003a; Neff, 2003b), bireyin problemlerini, eksikliklerini görerek kendisine katı ve yargılayıcı tutum yerine şefkat ve anlayış göstermesini içermektedir (Leary ve diğ, 2007). Frankl (2009) bireyi kararlar alarak kendini belirleyen bir varlık olarak görmektedir. Baumeister (1991) anlamlı bir yaşam için gerekli olan ihtiyaçlardan

birinin bireylerin kendilerini olumlu olarak görmek istemeleri olduğunu iddia etmektedir. Wong (1998) da yaptığı çalışmada bireylere yaşamlarını sürdürmek için gerçekten ne istediklerini sormuş ve yoğun olarak kendini kabul cevabıyla karşılaşmıştır. Yapılan çalışmalar yaşamda anlam ve benlik saygısı arasında ilişkiyi raporlamıştır (Ryff, 1989; Steger ve diğ., 2006). Öz-anlayış, bireye kendine yönelik yargısız bir farkındalık sunmaktadır (Neff, 2011). Birey acı ve sıkıntılı durumlarda bu duygulardan kaçmak yerine bilinçli bir farkındalıkla kabul ederek kendine şefkat göstermektedir (Neff, 2003b).

Frankl (2009) yaşam anlamını keşfetmenin bir yolunun kaçınılmaz acıyla yüzleşmek olduğunu öne sürmektedir. Acı çekmek kaçınılmazdır, yaşamı sürdürmekse çekilen acıda bir anlam bulmaktır. Hiçbir birey bir başkasına yaşam anlamının ne olduğunu söyleyemez, her birey bu sorumluluğu üstlenmek zorundadır (Frankl, 2009). İnsanlar zaman zaman sıkıntılı dönemler geçirmektedirler. Çoğu insan bundan büyük oranda zarar görmektedir. Anlayış iyi dilekleri, önemsenmeyi ve sıcaklığı barındırmaktadır. Öz-anlayış diğer kişilere anlayışlı olmak gibi bireyin kendisine de bu duyguları yöneltmesidir (Hanson, 2009). Bireyin kendine yönelik anlayış geliştirebilmesi için öncelikle acı çektiğini fark etmesi gerekmektedir (Neff, 2003a). Gerçek bir anlam bulmak için bireylerin gerçekte kim olduklarını, kendileri için neyin önemli ve değerli olduğunu bilmeleri ve bu bilgiye uygun hareket etmeleri gerekmektedir (Wong, 2012). Öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni, bireyin mevcut andaki deneyimlerinin açık ve dengeli bir biçimde farkında olmasını sağlamakta (Brown ve Ryan, 2003) ve bireyin deneyimlerine ilişkin bir meta-perspektif içermektedir; böylece birey kendine daha objektif ve geniş bir bakış açısı sunabilmektedir (Neff, 2003a). Öz- anlayışın ortak paydaşım bileşeni ise bireyin başına gelenlerin insan olmanın bir gereği olduğunu ve bu yaşantıların diğer insanlar tarafından paylaşıldığını görmesine olanak sağlamaktadır (Neff, 2003a). Böylelikle öz-anlayış olumsuz yaşantılar karşısında bir tampon görevi görebilmekte ve bireyin kendisine olumlu duygularla yaklaşmasını sağlamaktadır (Leary ve diğ., 2007). Frankl (2009) kişisel bir trajediyi bir zafere, kendi zor durumunu bir insan başarısına dönüştürmenin sadece insana özgü eşsiz potansiyel ile olabileceğini öne sürmektedir. Öz-anlayış bireyin baş etmesine yardımcı olmaktadır (Allen ve Leary, 2010).

Bunların yanında, tüm bireylerin arzu ettiği ortak amaç mutlu olmaktır. İnsanoğlu mutlu olabilmek için yaşamında anlam aramaktadır (Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç, 2017). Yapılan çalışmalarda yüksek öz-anlayışın mutlulukla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk, 2009).

2.3.4. Öz-Anlayışla İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öz-anlayışla ilgili değişkenlere ve Türkiye'de, yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.3.4.1. Öz-Anlayışla İlgili Değişkenler

Son yıllarda giderek artan çalışmalar öz-anlayışın bireylerin daha az acı çekmelerine ve aynı zamanda gelişimlerine yardımcı olduğunu göstermektedir (Neff, 2011; Neff ve Dahm, 2015). Yapılan çalışmalar öz-anlayışın iyi oluş (Neff ve McGehee, 2010; Neff, 2011; Sarıcaoğlu, 2011; Baer, Lykins ve Peters, 2012; Yarnell ve Neff, 2013; Smeets, Neff, Alberts ve Peters, 2014; Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015); psikolojik sağlamlık (Neff ve McGehee, 2010; Bolat, 2013; Hayter ve Dorstyn, 2014; Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018); mutluluk (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Vonk, 2009); yaşam doyumu (Neff, 2003b; Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012; Umphrey ve Sherblom, 2014; Bayar, 2016; Alibekiroğlu, Akbaş, Bulut Ateş ve Kırdök, 2018); etkili baş etme becerileri (Allen ve Leary, 2010); duygusal zeka (Neff, 2003b; Heffernan ve diğ., 2010) gibi olumlu kavramlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ayrıca öz-anlayışın depresyon (Neff, 2003b; Deniz ve Sümer, 2010; Bayramoğlu, 2011; Özyeşil ve Akbağ, 2013), yalnızlık (Akın, 2010; Budakoğlu, Karaoğlu ve Coşkun, 2014); anksiyete (Neff, 2003b; Deniz ve Sümer, 2010; Bayramoğlu, 2011; Özyeşil ve Akbağ, 2013); stres (Deniz ve Sümer, 2010); öz-eleştiri (Zhang ve diğ., 2017) gibi olumsuz kavramlarla da negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

2.3.4.2. Öz-Anlayışa İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Neff'in (2003b) öz-anlayış ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını yaptığı çalışmaya 391 üniversite öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda öz-anlayış ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmış olup öz-anlayışın daha az depresyon, daha az anksiyete ve daha fazla yaşam doyumu gibi ruh sağlığının olumlu göstergeleri ile anlamlı biçimde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Leary ve diğ. (2007) olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan insanlarda öz-anlayışın bilişsel ve duygusal süreçlerini araştırmışlardır. Katılımcılar psikoloji bölümünde öğrenim gören 117 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Beş çalışmayı içeren araştırmada katılımcılar günlük yaşamlarındaki olumsuz olayları raporlamışlar, varsayımsal senaryolara cevap vermişler, kişiler arası dönütlere tepki vermişler, kendilerinin ve başkalarının video kayıtlarını değerlendirmişlerdir. Birinci çalışma sonuçlarında, öz-anlayışın günlük yaşam olaylarına karşı duygusal ve bilişsel tepkileri yordadığı tespit edilmiştir. İkinci çalışma sonuçları göstermiştir ki, öz-anlayış olumsuz sosyal yaşam olaylarını hayal ederken olumsuz duygulara karşı tampon görevi üstlenmektedir. Üçüncü çalışma göstermektedir ki, öz-anlayışla öz-saygısı düşük olan katılımcılar çelişkili geribildirimler aldıklarında hissettikleri olumsuz duyguları hafifletebilmektedir. Dördüncü çalışma, öz-anlayış düzeyi düşük olan katılımcıların kendi video kayıtlarındaki gözlemcilerle ilişkili performanslarını hafife aldıkları tespit edilmiştir. Beşinci çalışma ise katılımcıların öz-anlayış içeren bakış açılarının olumsuz olaylardaki kendi sorumluluklarını olumsuz duygulara boğulmadan kabul ettiklerini göstermektedir.

Conway (2007) düşük sosyoekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerin akademik başarısında öz-anlayışın rolünü araştırmıştır. Çalışmanın örneklem grubu düşük sosyoekonomik düzeye sahip 410 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonuçlarında, daha yaşlı öğrencilerin, Afrika kökenli Amerikalı olan öğrencilerin, ebeveyn olan öğrencilerin ve daha az sosyal desteğe sahip öğrencilerin daha fazla öz-anlayış düzeyine sahip oldukları bulgulanmıştır. Ayrıca, öz-anlayışın sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilerin gelir ve akademik başarıları arasında orta derecede aracı rolü olduğu görülmüştür.

Gottheim (2009) üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, öz-saygı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi; saldırgan davranışın yordayıcıları olarak öz-saygının iki spesifik alt boyutunu (narsistik ve koruyucu öz-saygıyı) incelemiştir. Çalışmanın katılımcıları 181 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma bulguları, öz-anlayış düzeyi yükseldikçe saldırganlık davranışlarının azaldığını göstermektedir.

Neff ve McGehee (2010), 235 ergen ve 287 genç yetişkin katılımcı ile ergenler ve genç yetişkinlerin öz-anlayış ve iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarında hem ergenlerde hem de yetişkinlerde öz-anlayış ve iyi-oluş düzeyleri

arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aile ve bilişsel faktörlerin, öz-anlayışta bireysel farklılıkların yordayıcıları olduğu bulgulanmıştır. Öz-anlayışın aile, bilişsel faktörler ve iyi oluş arasındaki ilişkide kısmen aracı rolü olduğu görülmüştür.

Smeets ve diğerlerinin (2014) kadın üniversite öğrencilerinde esneklik ve iyi oluşu arttırmaya yönelik yeni oluşturulan üç haftalık öz-anlayış grup programının etkililiğini araştırmak amacıyla yaptıkları çalışmada kontrol grubundaki 27 katılımcıya genel zaman planlama becerisi öğretilirken, 25 katılımcıya öz-anlayışı arttırmaya yönelik program uygulanmıştır. İki gruba da öntest, sontest uygulaması ve üç hafta boyunca üç grup toplantısı yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öz-anlayış müdahalesinde bulunulan katılımcıların kontrol grubundakilere kıyasla öz-anlayış, bilinçli farkındalık, öz-yeterlilik ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı biçimde arttığı; ruminatif düşüncelerinin de anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır. Bulgular, öz-anlayışı azaltmaya yönelik kısa bir müdahalenin de öğrencilerin iyi oluş ve esnekliğini arttırmada etkili olabileceğini göstermektedir.

Zhang ve diğ. (2017) öz-eleştirinin depresyon belirtileri üzerindeki etkilerini azaltmada öz-anlayışın aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu yakın zamanda intihar girişimi olan kentte yaşayan, düşük gelirli Afrika kökenli Amerikalı olan 147 bireyden oluşmaktadır. Araştırma bulgularına bakıldığında öz-eleştiri ile depresif belirtiler arasında anlamlı biçimde pozitif ilişki, öz-eleştiri ve öz-anlayış arasında anlamlı biçimde negatif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca öz-anlayışın öz-eleştiri ve depresif belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve kendini eleştirmenin depresif belirtiler üzerindeki olumsuz etkisini hafiflettiği bulgulanmıştır.

2.3.4.3. Öz-Anlayışla İlgili Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Deniz, Kesici ve Sümer (2008) öz-anlayış ölçeğini Türkçe'ye uyarlamak amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapmışlardır. Çalışmanın örneklem grubu 17 ile 25 yaş aralığında olan 341 (184 kadın, 157 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında öz-anlayış ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz-anlayış ile yaşam doyumu ve pozitif duygu arasında pozitif yönde; negatif duygu ile negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Yılmaz (2009) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleri ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar 539 (375 kadın, 164 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile demokratik ebeveyn tutumuna sahip olma ile pozitif yönde; koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumlarına sahip olma ile negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Deniz ve Sümer (2010) farklı öz-anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu 523 (240'ı kadın ve 283'ü erkek) üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, farklı öz-anlayış düzeylerine göre üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığını göstermektedir. Öz-anlayış düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur.

Akın (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öz-anlayış ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya yaşları 18 ve 25 arasında değişen 398 (179 kadın, 219 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada yalnızlık ile öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

İskender ve Akın (2011) öz-anlayış ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada örneklem grubu olarak 261 üniversite öğrencisiyle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile öz-anlayışın öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık bileşenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ile kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşim arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Özyeşil (2011) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri tarafından yordanıp yordanmadığını; üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin öğrencilerin özlük niteliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Katılımcılar 17 ile 26 yaş aralığında (yaş ortalaması 20.91) 1010 (644 kadın, 366 erkek) üniversite öğrencisidir. Araştırma sonuçlarında öz-anlayışın beş faktör kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık tarafından anlamlı düzeyde yordandığı görülmüştür. Çocukluğunda üzücü duygusal ve fiziksel bir deneyim geçirmeyen öğrencilerin, böyle bir deneyim yaşayan öğrencilere kıyasla öz-anlayış puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn

tutumlarını demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin diğer öğrencilere (değişken ve tutarsız, koruyucu ve suçlayıcı, otoriter) göre öz-anlayış puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Dördüncü sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilere oranla öz-anlayış puanları anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca katılımcıların öz-anlayış düzeylerinde cinsiyet, yaş, okul öncesi eğitime devam etme değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Deniz ve diğerleri (2012) Türkiye ve bazı ülke (İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya, Ukrayna) üniversite öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu özelliklerinin karşılaştırıldıkları bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya Türkiye'den 127 (70 erkek ve 57 kadın) ve diğer ülkelerden 122 (52 erkek ve 70 kadın) üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve yaşam doyumu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye'deki öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer ülke öğrencilerinin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarından daha yüksek ilişki gösterdiği görülmüştür. Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayış, negatif, pozitif duygu ve yaşam doyumu puanları arasındaki korelasyon sonuçlarına göre, öz-anlayış ile pozitif duygu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin pozitif; öz-anlayış ile negatif duygu arasındaki ilişkinin ise negatif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur.

Satıcı, Uysal ve Akın (2013) iyilik hali ve öz-anlayış arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu yaşları 18 ile 24 arasında olan 347 (94 kadın ve 153 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktaydı. Araştırma sonuçlarında öz-anlayışın alt bileşenleri olan öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalığın iyilik halini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Bayar (2016) üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek tarafından yordanıp yordanmadığı; üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin olumsuz yaşam olaylarını yaşama sıklığı ve aile ortamlarına göre anlamlı bir fark olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklem grubu 587 (427 kadın, 156 erkek, 4 diğer) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma ile aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinde öz-anlayışı anlamlı biçimde yordamaktadır. Aile/çevre

koşulları ile romantik ilişki alanlarında daha az olumsuz yaşam olayları yaşayan öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri, bu iki alanda daha çok olumsuz yaşam olayları yaşayan öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksektir. Otoriter-katı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin, mükemmeliyetçi-kuralcı ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çatışmalı-huzursuz aile ortamı olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin, mükemmeliyetçi-kuralcı ve demokratik-ılımlı aile ortamı olan üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgular arasındadır.

Budakoğlu, Karaoğlu ve Coşkun (2014) klinik öncesi tıp öğrencilerinin yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk düzeylerini tanımlamak ve bu değişkenlerin öz-anlayış ile ilişkisini analiz etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmanın örneklem grubu 17 ile 25 yaşları arasındaki 935 tıp öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında kariyer seçiminden memnun olmayan öğrencilerin yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk ölçekleri puanları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür. Öz-anlayış ile yalnızlık, durumluk ve sürekli kaygı, umutsuzluk arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Alibekiroğlu ve diğerleri (2018) üniversite öğrencilerinde öz-anlayışın psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki aracı rolünü incelemişlerdir. Araştırmanın katılımcıları 18 ile 40 yaş arasında 405 (308 kadın, 97 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma sonuçları yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ile öz-anlayış ve öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında öz-anlayışın kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayış tarafından yordanmasını amaçlayan bu çalışma genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Bu desenlerde var olan durum doğrudan resmedilmeye çalışılmakta, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflenmektedir (Karasar, 2011).

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını Kolayda Örnekleme (Convenience Sampling) yoluyla araştırmaya dâhil edilen İstanbul'da bir devlet üniversitesinin Eğitim (*n* = 123, %27.3), İktisadi ve İdari Bilimler (*n* = 170, %37.8), Fen-Edebiyat (*n* = 68, %15.1) ve İnşaat (*n* = 89, %19.8) Fakülteleri'nde öğrenim gören 450 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. 237'si (%52.7) kadın ve 213'ü (%47.3) erkek olan katılımcıların yaşları 17 ile 29 arasında değişmektedir (Yaş $_{ort}$ = 20.84, ss = 2.14). Katılımcılarına ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	N	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Fakülte						
Eğitim	86	36.3	37	17.4	123	27.3
İktisadi ve İdari Bilimler	93	39.2	77	36.2	170	37.8
Fen-Edebiyat	45	19.0	23	10.8	68	15.1
İnşaat	13	5.5	76	35.7	89	19.8
Ailenin ortalama aylık geliri						
1500 TL'ye kadar	15	6.3	13	6.1	28	6.2
1501-2500 TL	55	23.2	41	19.2	96	21.3
2501-3500 TL	50	21.1	49	23.0	99	22.0
3501-4500 TL	56	23.6	44	20.7	100	22.2
4501 TL ve üstü	61	25.7	66	31.0	127	28.2
Sınıf						
Birinci sınıf	128	54.0	140	65.7	268	59.6
Dördüncü sınıf	109	46.0	73	34.3	182	40.4
Romantik ilişki						
Var	86	36.3	48	22.5	134	29.8
Yok	151	63.7	165	77.5	316	70.2

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Yaşamda Anlam Ölçeği (Steger ve diğ., 2006), Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (DiTommaso, Brannen ve Best, 2004), Öz-Anlayış Ölçeği (Neff, 2003b) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi

Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Yaşamda Anlam Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire)

Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ) Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir (Steger ve diğ., 2006). Demirbaş (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. YAÖ 10 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipi (1 kesinlikle doğru değil – 7 kesinlikle doğru) olarak derecelendirmiştir. Birbirinden bağımsız iki alt ölçekten (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) oluşmaktadır (Steger ve diğ., 2006). Ölçeğin bağımsız iki alt boyutunun olması yaşamda anlamın iki ayrı boyutta değerlendirilmesine olanak sağlamıştır (Steger ve diğ., 2006). Yaşamda anlamın varlığı alt boyutunu 1, 4, 5, 6, ve 9. (9. madde ters puanlanmakta) maddeler ölçerken; yaşamda anlam arayışı alt boyutunu 2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler ölçmektedir. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan puanlar en düşük 5 ve en yüksek 35 olmak üzere 5 ile 35 arasında değişkenlik göstermektedir. Her bir boyut için alınan yüksek puanlar tanımlanan niteliklerin o bireyde yüksek düzeyde olduğunu anlatmaktadır (Steger ve diğ., 2006). YAÖ'nin Cronbach's Alpha güvenirliği yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için $\alpha = 0.88$ iken yaşamda anlam arayışı alt boyutu için $\alpha = 0.93$ olarak saptanmıştır. YAÖ'nin yapı geçerliliği sınamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucuna göre, faktör yükleri 0.59 ile 0.75 arasında değişen iki faktörlü yapı belirlenmiştir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucu, [$\chi 2$ (34, N = 300) = 63.32, $p< 0.05$; GFI = 0.96; CFI = 0.98; SRMR = 0.052; RMSEA = 0.054] iyi uyum değerleri üretmiştir. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutunun iç tutarlılığı 0.87, yaşamda anlam arayışı alt boyutunun iç tutarlılığı 0.88 olarak hesaplanmıştır (Demirbaş, 2010). Demirbaş (2010)'dan sonra Terzi, Ergüner-Tekinalp ve Leuwerke (2011) da YAÖ'nin genç, yetişkin ve yaşlı olmak üzere farklı yaş grupları için geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu belirlemişlerdir.

3.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Social and Emotional Loneliness Scale)

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SDYÖ) 2004 yılında DiTommaso, Brannen ve Best tarafından geliştirilmiştir. Çeçen (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu 37 maddedir, ancak zaman tasarrufu sağlamak DiTommaso,

Brannen ve Best (2004) 15 maddelik bir kısa form oluşturmuşlardır. SDYÖ likert tipi (1- kesinlikle uygun değil, 7- tamamıyla uygun) bir ölçektir. Romantik, aile ve sosyal yalnızlık olmak üzere üç boyuttan oluşan ölçekte sosyal yalnızlığı sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçeği ölçerken, duygusal yalnızlığı aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçekleri ölçmektedir (DiTommaso, Brannen ve Best, 2004; Çeçen, 2007). SDYÖ'nün sosyal yalnızlık boyutunu, sosyal ilişkiler alt ölçeği çerçevesinde 2, 5, 7, 9 ve 13. Maddeleri ölçerken duygusal yalnızlık boyutunu romantik ilişkiler alt ölçeği çerçevesinde 3, 6, 10, 14, ve 15. maddeleri, aile ilişkileri alt ölçeği çerçevesinde ise 1, 4, 8, 11 ve 12. maddeleri ölçmektedir (Çeçen, 2007). Çeçen (2007) faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, benzer ve farklı ölçeklerin geçerliliği ile ilgili çalışmalar yapmış, ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonunun orijinaline çok benzeyen bir yapıda olduğunu belirtmiştir. Güvenirlik çalışmalarında duygusal yalnızlıkla ilgili olarak romantik yalnızlık alt boyutu için içtutarlılık katsayısı 0,83, aile alt boyutu için 0,77 ve sosyal yalnızlık için ise 0,74 olduğu görülmüştür (Çeçen, 2007).

3.3.3. Öz-anlayış Ölçeği (Self Compassion Scale):

Öz-anlayış ölçeği bireylerin öz-anlayış düzeylerini belirleyebilmek amacıyla (ÖZAN) Neff (2003b) tarafından geliştirilmiştir. Öz-anlayış ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Orijinali 26 maddeden ve 6 alt ölçekten oluşmaktadır. 5'li likert tipi ("Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5") bir ölçektir. Alt ölçekler için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .78 ve .81 arasında değişmekte iken ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Ölçeğin toplam puanının test-tekrar test güvenirliği ise .93 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır (Neff, 2003b) Öz-Anlayış Ölçeği'nin Türkçe'ye adaptasyonunda, Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda orijinalinden farklı olarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği rapor edilmiştir. Madde toplam korelasyonunda .30' altında olduğu tespit edilen 2 madde de ölçekten çıkarılarak 24 maddelik bir form haline getirilmiştir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Ölçekten alınan puanlar 24 ile 120 arasında değişmektedir ve puanların yükselmesi yüksek öz-anlayış düzeyine işaret etmektedir. Öz-anlayış ölçeğinin geçerlik kapsamında bazı değişkenlerle korelasyon katsayılarına bakılmıştır. ÖZAN ile

benlik saygısı arasında r=.62; yaşam doyumu arasında r=.45; pozitif duygu arasında r=.41 ve negatif duygu arasında r=-.48 düzeyinde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak ÖZAN'ın üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini belirlemede güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008).

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü fakülte ve bölüm, ailelerinin aylık ortalama gelir düzeyi ve ailelerinin tutumlarına ilişkin genel değerlendirmeleri, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılım, evcil hayvana sahip olma ve romantik ilişki durumlarını kapsayan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından 'Kişisel Bilgi Formu' hazırlanmıştır.

3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Veri toplama işlemine başlamadan önce ölçeklerin kullanılması adına gerekli izinler alınmıştır. Uygulama için de üniversite etik kurulundan izin alınmıştır. Araştırmada veriler 10.01.2018 ile 14.06.2018 tarihleri arasında sınıflara girilerek araştırmacı tarafından toplanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacı, araştırma etiği gibi ilgili konularda bilgi verilmiştir. Veriler önceden hazırlanan optik form aracılığı ile gönüllü katılım dikkate alınarak toplanmıştır. Verilerin analizine geçmeden önce kodlama hataları görülen (eksik, fazla kodlama gibi) 23 form ayrılarak araştırma dışında bırakılmıştır.

Verilerin istatistiksel analizleri IBM SPSS Statistics 21 programı yardımıyla yapılmıştır. Araştırma sorularına yanıt bulmadan önce analizler için gerekli varsayımlar kontrol edilmiştir. Bu bağlamdan ilk olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpık ve basıklık katsayıları ile incelenmiştir. Bu katsayılar Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Yaşamda anlamın varlığı	-.384	-.670
Yaşamda anlam arayışı	-.520	-.412
Romantik yalnızlık	-.280	-1.058
Aile yalnızlığı	.662	-.426
Sosyal yalnızlık	.557	-.452
Öz-anlayış	-.034	-.113

Tablo 2'de görüleceği üzere; çarpıklık değerlerinin -520 ile .662 arasında, basıklık değerlerinin -1.058 ile -.113 arasında değiştiği ve bu değerlere göre tüm değişkenlerin normal dağılım sergiledikleri anlaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin sosyal duygusal yalnızlık ile öz-anlayış tarafından yordanıp yordanmasının belirlenmesi için Hiyerarşik Regresyon Analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon için gerekli varsayımlar incelendiğinde;

- Tekillik: Korelasyon incelenmiş ve yüksek düzeyde ilişki görülmemiştir (bknz. Tablo 2).
- Çoklu bağıntı: VIF değeri incelenmiş ve sonuçlar (1.036 ile 1.279 arasında değişmekte) Tabachnick ve Fidell'in (2001) önerisi doğrultusunda (VIF < 10) çoklu bağıntının olmadığı anlaşılmıştır.
- Artık terimler: Artık terimlerin bağıntılılık durumu Durbin-Watson değeri ile incelenmiş ve sonuçlar (1.97 ile 1.81) Fidell'in (2005) önerisi olan 1 ile 3 arasında olması önerisini karşılamıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılım durumuna, evcil hayvanı olup olmamasına ve romantik bir ilişkisi olup olmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı belirleyebilmek için Bağımsız Örneklem *t* Testi kullanılmıştır. Diğer taraftan, yaşamda anlamın öğrenim

görülen bölüm, ailenin ortalama aylık geliri ve ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Anlamlı farkın kaynağını tespit edebilmek amacıyla Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi kullanılmıştır. Analizlerde Levene Homojenlik Testi göz önünde bulundurularak varyansların homojenlikleri dikkate alınmıştır. Bu varyansı karşılamayan çoklu karşılaştırmalarda Tamhane's T2 testi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu kısmında sırasıyla araştırma sorularına yanıt alınmıştır. Bu bağlamda gerçekleştirilen analizlere ait ayrıntılı sonuçlar sunulmuştur.

4.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Yordanmasına İlişkin Bulgular

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Sosyal yalnızlık, Aile Yalnızlığı ve Romantik Yalnızlık) İle Öz-Anlayış Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu amacını yerine getirmek için üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile öz-anlayışlarının yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışını manidar düzeyde yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Araştırma sorusuna yanıt bulmadan önce değişkenler arasındaki ilişkileri görebilmek amacıyla Pearson Momenteler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizine; yaşamda anlamın alt boyutları olarak yaşamdan anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı, sosyal duygusal yalnızlığın alt boyutları olarak romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık ile öz-anlayış toplam puanları dahil edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Yaşamda Anlam, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Öz-Anlayış Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5	6
1.Yaşamda anlamın varlığı	–					
2. Yaşamda anlam arayışı	-.25**	–				
3. Romantik yalnızlık	-.09*	.15**	–			
4. Aile yalnızlığı	-.24**	.16**	.07	–		
5. Sosyal yalnızlık	-.24**	.10*	.15**	.42**	–	
6. Öz-anlayış	.47**	-.28**	-.15**	-.29**	-.21**	–

Not. * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 3'te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığı ile romantik yalnızlık (r = -.09, $p < .05$), aile yalnızlığı (r = -.24, $p < .01$) ve sosyal yalnızlık (r = -.24, $p < .01$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bir diğer yandan, yaşamda anlamın varlığı ile öz-anlayış arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir, (r = .47, $p < .01$).

Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam arayışı ile romantik yalnızlık (r = .15, $p < .01$), aile yalnızlığı (r = .16, $p < .01$) ve sosyal yalnızlık (r = .10, $p < .05$) arasında pozitif yönde; öz-anlayış ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır, (r = -.28, $p < .01$).

Tablo 4'te öncelikle yaşamda anlamın birinci boyutu olan yaşamda anlamın varlığının yordayıcıları olarak öz-anlayışla sosyal ve duygusal yalnızlığa ait regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4: Yaşamda Anlamın Varlığının Yordayıcıları Olarak Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla Öz-Anlayışa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	*B*	SH_B	*β*	*T*	R^2	ΔR^2	*F*
1. Model	Öz-anlayış	.199	.018	.468	11.198**	.219	.219	125.40**
2. Model	Öz-anlayış	.180	.019	.423	9.708**	.244	.025	35.84**
	Romantik yalnızlık	-.007	.032	-.009	-.204			
	Aile yalnızlığı	-.059	.047	-.059	-1.266			
	Sosyal yalnızlık	-.139	.050	-.129	-2.807**			

Not. ** $p < .01$; bağımlı değişken = yaşamda anlamın varlığı

Tablo 4'te görülen hiyerarşik regresyonun ilk modelinde öz-anlayış dâhil edilmiştir, öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu tespit edilmiştir, $F_{(1, 448)} = 125.40$, $p < .01$. Öz-anlayış, yaşamda anlamın varlığı toplam varyansının yaklaşık %22'sini açıklamaktadır, ($R^2 = .219$, düzenlenmiş $R^2 = .217$). Regresyonun ikinci modelinde sosyal ve duygusal yalnızlığın boyutları eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu görülmüştür, $F_{(4, 445)} = 35.84$, $p < .01$. Sosyal duygusal yalnızlık alt boyutları yaşamda anlamın varlığı toplam varyansına %2'lik bir katkı sağlamış ve bu iki değişkenin yaşamda anlamın varlığı toplam varyansının %24'ünü açıkladığı saptanmıştır, ($R^2 = .244$, düzenlenmiş $R^2 = .237$). Sonuçlara göre yaşamda anlamın varlığı öz-anlayış ($\beta = .42$, $p < .01$) ve sosyal yalnızlık ($\beta = -.13$, $p < .01$) tarafından anlamlı biçimde yordanmaktadır. Bir diğer yandan, romantik yalnızlık ($\beta = -.009$, $p > .05$) ve aile yalnızlığı ($\beta = -.059$, $p > .05$) ise üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığını anlamlı biçimde yordamadığı bulunmuştur.

Yaşamda anlamın diğer boyutu olan yaşamda anlam arayışının yordayıcıları olarak öz-anlayışla sosyal ve duygusal yalnızlığa ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5: Yaşamda Anlam Arayışının Yordayıcıları Olarak Sosyal ve Duygusal Yalnızlıkla Öz-Anlayışa İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	*B*	SH_B	*β*	*T*	R^2	ΔR^2	*F*
1. Model	Öz-anlayış	-.130	.021	-.283	-6.257**	.080	.080	39.15**
2. Model	Öz-anlayış	-.112	.022	-.244	-5.137**	.098	.018	12.14**
	Romantik yalnızlık	.088	.038	.106	2.310*			
	Aile yalnızlığı	.095	.055	.088	1.733			
	Sosyal yalnızlık	-.008	.058	-.007	-.134			

Not. * $p < .05$; ** $p < .01$; bağımlı değişken = yaşamda anlam arayışı

Tablo 5'te görülen hiyerarşik regresyonun ilk modelinde öz-anlayış dahil edilmiş ve öz-anlayışın üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarını yordadığı modelin anlamlı olduğu bulunmuştur, $F_{(1, 448)} = 39.15$, $p < .01$. Öz-anlayışın yaşamda anlam arayışı toplam varyansının yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmektedir, ($R^2 = .080$, düzenlenmiş $R^2 = .078$). Regresyonun ikinci modelinde sosyal ve duygusal yalnızlığın boyutları eklenmiş ve bu modelin de anlamlı olduğu görülmüştür, $F_{(4, 445)} = 12.14$, $p < .01$. Sosyal duygusal yalnızlık alt boyutları yaşamda anlam arayışı toplam varyansına %2'lik bir katkı sağlamış ve bu iki değişkenin yaşamda anlam arayışı toplam varyansının %10'unu açıkladığı saptanmıştır, ($R^2 = .098$, düzenlenmiş $R^2 = .090$). Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşamda anlam arayışı, öz-anlayış ($\beta = -.24$, $p < .01$) ve romantik yalnızlık ($\beta = .11$, $p < .05$) tarafından anlamlı biçimde yordanmaktadır. Bir diğer yandan, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam arayışının aile yalnızlığı ($\beta = .088$, $p > .05$) ve sosyal yalnızlık ($\beta = -.007$, $p > .05$) tarafından anlamlı biçimde yordanmadığı saptanmıştır.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

4.2.1.Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu noktada, araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği kullanılmıştır. *t* testi analizi sonucunda oluşan bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	**Cinsiyet**	**N**	$\overline{X}$	***Ss***	***t***	***sd***	***p***
Yaşamda anlamın varlığı	Kadın	237	24.24	6.62	1.08	448	.28
	Erkek	213	24.94	6.97			
Yaşamda anlam arayışı	Kadın	237	23.26	7.20	1.37	448	.17
	Erkek	213	22.32	7.43			

Tablo 6'da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışına ilişkin puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından yaşamda anlamın varlığı ($t_{0.05:\ 448}$ = 1.08, $p > .05$) ve yaşamda anlam arayışı ($t_{0.05:\ 448}$ = 1.37, $p > .05$) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Araştırma bulgularına bakıldığında, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının benzer olduğu, bir başka ifadeyle istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine (1. ve 4. Sınıf) Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların 1. veya 4. sınıfta öğrenim görmelerine göre yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği kullanılmıştır. *t* testi analizi sonucunda oluşan bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	**Sınıf**	**N**	$\overline{X}$	***Ss***	***t***	***Sd***	***p***
Yaşamda anlamın varlığı	1. sınıf	268	24.32	7.08	.956	415.02	.34
	4. sınıf	182	24.95	6.35			
Yaşamda anlam arayışı	1. sınıf	268	22.34	7.47	1.68	448	.09
	4. sınıf	182	23.52	7.04			

Tablo 7 incelendiğinde; birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Analiz sonuçlar ele alındığında; üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından yaşamda anlamın varlığı ($t_{0.05:\ 415.02} = 0.96$, $p > .05$) ve yaşamda anlam arayışı ($t_{0.05:\ 448} = 1.68$, $p > .05$) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; birinci ve dördüncü sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının benzer olduğu, bir başka ifadeyle istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda öğrenim gördükleri bölümler "İşletme", "BÖTE", "İnşaat Mühendisliği", "Moleküler Biyoloji ve Genetik", "PDR" ve "İktisat" olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarını değerlendirmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Öğrenim gördükleri bölümlere ait yaşamda anlam puan ortalamaları Tablo 8'de, bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 8: Öğrenim Görülen Bölüm Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Bölüm	N	$\overline{X}$	ss
Yaşamda anlamın varlığı	İşletme	99	23.92	6.32
	BÖTE	47	24.43	7.21
	İnşaat Mühendisliği	89	24.89	7.03
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	68	25.66	7.00
	PDR	76	25.12	6.95
	İktisat	71	23.56	6.48
Yaşamda anlam arayışı	İşletme	99	23.85	6.54
	BÖTE	47	21.02	7.56
	İnşaat Mühendisliği	89	21.48	7.21
	Moleküler Biyoloji ve Genetik	68	21.22	8.11
	PDR	76	25.08	6.91
	İktisat	71	23.34	7.19

Tablo 8 incelendiğinde; bölümleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı açısından; Moleküler Biyoloji ve Genetik bölümünde öğrenim gören öğrenciler en yüksek puana sahip iken İktisat bölümünde öğrenim gören öğrencilerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, yaşamda anlam arayışı açısından; PDR bölümünde öğrenim gören öğrenciler en yüksek puana, BÖTE bölümünde öğrenim gören öğrenciler ise en düşük puan ortalamasına sahiptirler. Çalışmada belirlenen bölümler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Öğrenim Görülen Bölüm Açısından
Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yaşamda anlamın varlığı	Gruplar arası	227.741	5	45.548	.987	.425
	Grup içi	20494.339	444	46.158		
Yaşamda anlam arayışı	Gruplar arası	996.656	5	199.331	3.845	.002
	Grup içi	23015.036	444	51.836		

Tablo 9 incelendiğinde; öğrenim gördükleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları ele alınmıştır. Ortaya çıkan sonuçlarda da görüleceği üzere; üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamaları öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır, ($F_{5\text{-}444} = 0.987$, $p > .05$).

Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği belirlenmiştir, ($F_{5\text{-}444} = 3.845$, $p < .01$). Belirlenen bu farklılığın kaynağını saptayabilmek için gerçekleştirilen Tukey Çoklu Karşılaştırma testinde; farklılığın PDR programında öğrenim gören öğrencilerin yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları ($\overline{X} = 25.08$, ss = 6.91) ile BÖTE ($\overline{X} = 21.02$, ss = 7.56), İnşaat

Mühendisliği ($\overline{X}$ = 21.48, ss = 7.21) ve Moleküler Biyoloji ve Genetik ($\overline{X}$ = 21.22, ss = 8.11) programlarında öğrenim gören öğrencilerin yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşamda anlamın varlığı açısından "İşletme", "BÖTE", "İnşaat Mühendisliği", "Moleküler Biyoloji ve Genetik", "PDR" ve "İktisat" programlarında öğrenim gören öğrencilerin puanlarının birbirlerine yakın düzeyde oldukları ifade edilebilir. Yaşamda anlam arayışı açısından ise PDR programında öğrenim gören öğrencilerin puanlarının BÖTE, İnşaat Mühendisliği ve Moleküler Biyoloji ve Genetik programlarında öğrenim gören öğrencilerden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam Puanlarının Ailenin Ortalama Aylık Gelir Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların ailelerinin ortalama aylık geliri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda ailelerinin ortalama aylık gelir "1400 TL'ye kadar", "1401-2500 TL arası", "2501-3500 TL arası", "3501-4500 TL arası" ve "4501 TL ve üstü" olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam alt boyutları karşılaştırılmalarını yapabilmek için Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Ailenin ortalama aylık gelirine ait yaşamda anlam puan ortalamaları Tablo 10'da, bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 10: Ailenin Ortalama Aylık Geliri Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Ortalama aylık gelir	N	$\overline{X}$	ss
Yaşamda anlamın varlığı	1400 TL'ye kadar	28	24.61	5.95
	1401-2500 TL arası	96	25.66	6.60
	2501-3500 TL arası	99	24.08	7.33
	3501-4500 TL arası	100	23.64	6.82
	4501 TL ve üstü	127	24.87	6.62
Yaşamda anlam arayışı	1400 TL'ye kadar	28	25.11	6.21
	1401-2500 TL arası	96	24.16	6.70
	2501-3500 TL arası	99	22.65	7.09
	3501-4500 TL arası	100	22.38	7.42
	4501 TL ve üstü	127	21.77	7.89

Tablo 10'a göre ailelerinin ortalama aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı açısından; ailenin ortalama aylık geliri 1401-2500 TL arası olan öğrenciler en yüksek puana sahip iken 3501-4500 TL arasında olan öğrencilerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, yaşamda anlam arayışı açısından; ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrenciler en yüksek puan ortalamasına, 4501 TL ve üstü olan öğrenciler ise en düşük puan ortalamasına sahiptir. Çalışmada belirlenen ortalama aylık gelirler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11: Ailenin Ortalama Aylık Geliri Açısından

Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yaşamda anlamın varlığı	Gruplar arası	234.627	4	58.657	1.274	.279
	Grup içi	20487.453	445	46.039		
Yaşamda anlam arayışı	Gruplar arası	479.792	4	119.948	2.268	.061
	Grup içi	23531.899	445	52.881		

Tablo 11 incelendiğinde; ailelerinin ortalama aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları ele alınmıştır. Ortaya çıkan sonuçlarda da görüleceği üzere; üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ($F_{4\text{-}445} = 1.274$, $p > .05$) ve yaşamda anlam arayışı ($F_{4\text{-}445} = 2.268$, $p > .05$) puanlarının ailelerinin ortalama aylık gelirlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı açısından, ailelerinin ortalama aylık gelirleri "1400 TL'ye kadar", "1401-2500 TL arası", "2501-3500 TL arası", "3501-4500 TL arası" ve "4501 TL ve üstü" olan öğrencilerin birbirlerine yakın düzeyde puana sahip oldukları ifade edilebilir.

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailelerinin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların ailelerinin tutumuna ilişkin değerlendirmeleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu doğrultuda ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmesi "otoriter/baskıcı", "ilgisiz/kaygısız", "tutarsız/kararsız", "aşırı koruyucu" ve "demokratik" olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam alt boyutları karşılaştırılmalarını yapabilmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği gerçekleştirilmiştir. Ailenin tutumuna ilişkin

değerlendirmelere ait yaşamda anlam puan ortalamaları Tablo 12'de, bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçları Tablo13'te yer almaktadır.

Tablo 12: Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Değişken	Aile tutumu	N	$\overline{X}$	ss
Yaşamda anlamın varlığı	Otoriter/baskıcı	17	21.94	7.50
	İlgisiz/kaygısız	15	19.93	8.44
	Tutarsız/kararsız	41	22.20	8.30
	Aşırı koruyucu	88	25.01	6.67
	Demokratik	289	25.17	6.30
Yaşamda anlam arayışı	Otoriter/baskıcı	17	23.53	7.46
	İlgisiz/kaygısız	15	23.93	6.61
	Tutarsız/kararsız	41	22.34	8.09
	Aşırı koruyucu	88	23.51	8.17
	Demokratik	289	22.57	6.97

Tablo 12 incelendiğinde; ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmeleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı açısından ailenin tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin en yüksek, ilgisiz/kayıtsız olarak algılan öğrencilerin en düşük puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Diğer taraftan, yaşamda anlam arayışı açısından; ailenin tutumunu ilgisiz/kayıtsız olarak algılayan öğrenciler en yüksek puan ortalamasına, tutarsız/kararsız algılayan öğrenciler ise en düşük puan ortalamasına sahiptir. Çalışmada belirlenen aile tutumları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13: Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Açısından Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarına Yönelik Varyans Analizi Sonuçları

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yaşamda anlamın varlığı	Gruplar arası	793.428	4	198.357	4.429	.002
	Grup içi	19928.652	445	44.783		
Yaşamda anlam arayışı	Gruplar arası	96.518	4	24.130	.449	.773
	Grup içi	23915.173	445	53.742		

Tablo 13 incelendiğinde; ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmeleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutlarına ait puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi sonuçları ele alınmıştır. Ortaya çıkan sonuçlarda da görüleceği üzere; üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam arayışı puan ortalaması ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği anlaşılmaktadır, ($F_{4\text{-}445} = 0.449$, $p > .05$).

Bu sonucun aksine, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalaması ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği anlaşılmaktadır, ($F_{4\text{-}445} = 4.429$, $p < .01$). Ayrıca Levene homojenlik testi sonucunda yaşamda anlamın varlığı varyansların homojen olmadığı saptanmıştır, ($Levene_{4,\ 445} = 2.952$, $p < .05$). Varyansın homojen olmaması nedeniyle Welch Testi uygulanmış ve bu testin sonuçları dikkate alınmıştır. Welch Testi sonuçları açısından da üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalaması ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmelerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği saptanmıştır, ($Welch_{4,\ 50.79} = 3.03$, $p < .05$). Yaşamda anlamın varlığına ilişkin gruplar arasındaki ortaya çıkan anlamlı farklılığın hangi aile tutumundan kaynaklandığını saptamak için ise varyansların homojenliği sayıltısını dikkate almayan Post-Hoc Testlerden Tamhane's T2 testi kullanılmıştır. İlgisiz/kayıtsız ($\overline{X}$ = 19.93, ss = 8.43) aile tutumu algılayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamaları ile aşırı koruyucu ($\overline{X}$ = 25.01, ss = 6.66)

ve demokratik ($\overline{X}$ = 25.17, ss = 6.30) aile tutumu algılayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamaları arasından kaynaklanan farklılıklar saptanmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; yaşamda anlam arayışı açısından ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmeleri "otoriter/baskıcı", "ilgisiz/kaygısız", "tutarsız/kararsız", "aşırı koruyucu" ve "demokratik" olan öğrencilerin birbirlerine yakın/benzer düzeyde oldukları ifade edilebilir. Diğer taraftan, ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmesi ilgisiz/kayıtsız olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı açısından ailenin tutumuna ilişkin değerlendirmesi aşırı koruyucu ve demokratik olan üniversite öğrencilerinden daha düşük olduğu söylenebilir.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Bir Sosyal Topluluk ya da Kulüp Etkinliklerine Katılım Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılım durumuna göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği kullanılmıştır. *t* Testi analizi sonucunda oluşan bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Bir Sosyal Topluluk Ya Da Kulüp Etkinliklerine Katılım Durumlarına Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Katılım	N	$\overline{X}$	*Ss*	*T*	*sd*	*p*
Yaşamda anlamın varlığı	Evet	239	25.74	6.40	3.96	448	.001
	Hayır	211	23.25	7.00			
Yaşamda anlam arayışı	Evet	239	23.15	7.10	1.05	448	.29
	Hayır	211	22.43	7.55			

Tablo 14 incelendiğinde; bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Analiz sonuçları ele alındığında; üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılma durumları açısından yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı anlaşılmıştır, ($t_{0.05:\ 448} = 3.96$, $p < .001$). Bu farklılığın bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin yaşamdan anlamı varlığı puan ortalamalarının ($\overline{X} = 25.74$, ss = 6.40) bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarından ($\overline{X} = 23.25$, ss = 7.00) anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılmayan üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde bir yaşamda anlamın varlığı puan ortalamasına sahip oldukları ifade edilebilir.

Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılma durumları açısından yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır, ($t_{0.05:\ 448} = 1.05$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamlı arayışı puan ortalamalarının benzer düzeyde oldukları, diğer bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

4.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Evcil Hayvanı Olup Olmama Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların evcil hayvanı olup olmama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu noktada, araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" Testi tekniği kullanılmıştır. *t* Testi analizi sonucunda oluşan bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Evcil Hayvanı Olma Değişkenine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	Evcil hayvan	N	$\overline{X}$	*ss*	*T*	*sd*	*P*
Yaşamda anlamın varlığı	Var	84	24.60	6.27	.033	448	.97
	Yok	366	24.57	6.92			
Yaşamda anlam arayışı	Var	84	23.89	7.08	1.50	448	.13
	Yok	366	22.57	7.35			

Tablo 15 incelendiğinde; evcil hayvanı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Analiz sonuçlar ele alındığında; üniversite öğrencilerinin evcil hayvanı olma durumları açısından yaşamda anlamın varlığı ($t_{0.05;\ 448} = 0.033$, $p > .05$) ve yaşamda anlam arayışı ($t_{0.05;\ 448} = 1.50$, $p > .05$) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; evcil hayvanı olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının benzer düzeyde oldukları, başka bir ifadeyle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

4.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanlarının katılımcıların romantik bir ilişkisi olup olmama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu bağlamda, araştırma sorusunu yanıtlayabilmek için İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" Testi tekniği kullanılmıştır. *t* Testi analizi sonucunda oluşan bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Yaşamda Anlam Puan Ortalamalarının Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin *t* Testi Tablosu

Değişken	**Romantik ilişki**	**N**	$\overline{X}$	***Ss***	***t***	***sd***	***p***
Yaşamda anlamın varlığı	Var	134	25.18	6.56	1.23	448	.22
	Yok	316	24.32	6.88			
Yaşamda anlam arayışı	Var	134	22.51	7.70	.582	448	.56
	Yok	316	22.95	7.15			

Tablo 16 incelendiğinde; romantik bir ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamlı arayışına ait puan ortalamaları ve bu puanlara yönelik standart sapma değerleri görülmektedir. Analiz sonuçlar ele alındığında; üniversite öğrencilerinin romantik bir ilişkisi olma durumları açısından yaşamda anlamın varlığı ($t_{0.05;\ 448} = 1.23$, $p > .05$) ve yaşamda anlam arayışı ($t_{0.05;\ 448} = 0.58$, $p > .05$) puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı anlaşılmıştır.

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; romantik bir ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının benzer düzeyde oldukları, diğer bir değişle birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları ifade edilebilir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu bölümde yaşamda anlamın (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) sosyal ve duygusal yalnızlık (sosyal yalnızlık, aile yalnızlığı ve romantik yalnızlık) ile öz-anlayış tarafından anlamlı biçimde yordanıp yordanmamasına ilişkin tartışma ve yoruma yer verilmektir.

5.1.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyal ve Duygusal Yalnızlık (Sosyal yalnızlık, Aile Yalnızlığı ve Romantik Yalnızlık) İle Öz-Anlayış Tarafından Yordanmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yaşamda anlam, sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz-anlayışın ilişkilerine yönelik bulgulara bakıldığında yaşamda anlamın varlığıyla sosyal ve duygusal yalnızlığın alt boyutları (romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Alanyazına bakıldığında bir çalışmada (Yüksel ve diğ,, 2016) yaşamda anlam ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, diğer çalışmalarda (Tomšik, 2015; Stillman ve diğ., 2009) üniversite öğrencilerinde yalnızlık puanıyla yaşamda anlamın varlığı puanı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu raporlanmışlardır. Benzer bir çalışma olarak, insanlarda sosyal izolasyonun artmasıyla birlikte yaşamı anlamlı algılamanın azaldığı saptanmıştır (Yeung ve Fan, 2013). Nitekim bu araştırmanın alanyazındaki bu bulguları (Stillman ve diğ., 2009; Tomšik, 2015) destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Yaşamda anlamın varlığının sosyal ve duygusal yalnızlıkla anlamlı bir biçimde ters yönde ilişkisi beklenen bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Gençlerde yaygın bir problem olarak görülen yalnızlık (Demir ve Tarhan, 2001; Ponzetti, 1990; Shaver, Furman ve Buhrmester, 1985) bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal bağların

bulunmamasında ya da bulunan sosyal bağlarının içtenlik, duygusallık ya da yakınlık açısından eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973). İnsanlarda sosyal izolasyonun artmasıyla birlikte yaşamı anlamlı algılamanın azaldığı saptanmıştır (Yeung ve Fan, 2013). Nitekim birçok araştırmacı sosyal bağların anlamlı bir yaşam için temel gereksinimlerden biri olduğunu vurgulamaktadır (Baumeister, 1991; Baumeister ve Leary, 1995; Ryan ve Deci, 2001). Bununla beraber, olumlu kişiler arası ilişkilerin yaşamda anlamın yordayıcısı olduğu da raporlanmıştır (García-Alandete, 2015).

Araştırmanın bir diğer bulgusu yaşamda anlamın varlığının sosyal duygusal yalnızlık alt boyutlarından sosyal yalnızlık tarafından anlamlı biçimde yordanmasıdır. Sosyal yalnızlık, bireyin iş arkadaşlarında, komşularında, arkadaş topluluğundaki önemli rolün eksikliği olarak değerlendirilmektedir (Weiss, 1973). Sosyal entegrasyonun başarısızlığı olarak görülen sosyal yalnızlık, arkadaşsızlık, sıkıntı ve amaçsızlıkla sonuçlanmaktadır (Weiss, 1989; akt. Clinton ve Anderson, 1989). Cutrona (1982) da yaptığı çalışmada genç yetişkinlerde yalnızlığın en önemli yordayıcısının flört ve aileden daha çok sosyal ilişkiler ve arkadaşlıklarla ilişkili olduğunu saptamıştır (Akt. Çeçen, 2008). Ayrıca sosyal dışlanmanın yaşamda anlamın azalmasına yol açtığı da raporlanmıştır (Stillman ve diğ, 2009). Bu açıdan bu çalışmanın sonuçlarının alanyazındaki diğer verilerle paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bir diğer araştırma sonucu olarak, yaşamda anlamın varlığıyla öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamda anlamın varlığının öz-anlayış tarafından anlamlı biçimde yordandığı saptanmıştır. Alanyazında yaşamda anlam ve öz-anlayışı birlikte ele alan yalnızca bir çalışmaya (Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç, 2017) rastlanmıştır, bu çalışma sonucunda benzer biçimde üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyi ile öz-anlayış düzeyi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Deniz, Amanvermez ve Buyruk-Genç, 2017). Bu sonuç beklenen bir sonuç olarak ele alınabilmektedir. Birey kendi kararlarıyla kendini belirleyen bir varlıktır (Frankl, 2009) ve bireyin kendine yönelik yaşam hedefi seçmesinde öz-belirleme açıkça yer almaktadır (Wong, 2012). Öz-anlayış, bireyin kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurmasına olanak tanımaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Öz-anlayışla bireyler problemlerini, zayıflıklarını net bir şekilde görürken kendilerine yargısız bir biçimde şefkat ve anlayışla yaklaşmaktadır (Leary ve diğ., 2007) Benzer biçimde

çalışmalar yaşamda anlam ve benlik saygısı arasında ilişki olduğunu raporlamıştır (Ryff, 1989; Steger ve diğ., 2006; Kiang ve Fuligni, 2010). Tüm insanlarda temel bir güdü olarak görülen yaşamda anlam (Frankl, 2009), genç yetişkinlerde yaşam kararlarını belirleme ve yorumlamada, yaşam deneyimlerini bütünleştirmelerine olanak veren olumlu işleve sahip bilişsel bir şemayı içermektedir (Krok, 2018).

Ek olarak, öz-anlayışın yaşamda anlamı açıklayan bir faktör olması Frankl'ın (2009) yaşamda anlam elde etmenin bir yolunun da kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirmek olduğu (Frankl, 2009) görüşüyle ilişkilendirilebilir. Öz-anlayışla birey kendi acısını, yetersizliğini ya da başarısızlığını kendine yargısız bir ortam sunarak ele almakta, acılarına dokunarak onlardan kaçmamakta ve acısını hafifletme isteğiyle kendine nazik davranmaktadır (Neff, 2003a). Ayrıca, öz-anlayışın ortak paydaşım bileşeni ile birey acı ve başarısızlık durumunda kendini ayırmak yerine (Neff, 2003a) tüm insanların başarısız olduğunu, hata yaptıklarını ve bir şekilde yetersiz hissettiklerini bilmektedir (Neff, 2011). Bununla birlikte, yaşamda anlam kaynaklarından bir tanesi de kendini kabuldür (Wong, 1998). Baumeister (1991) bireyin kendine değer vermesinin anlamlı bir yaşam için gereken bir ihtiyaç olduğunu öne sürmektedir. Öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni bireyin duygu ve düşüncelerini dengeli bir farkındalıkla ele almasına; öz-anlayışın bir diğer bileşeni öz-şefkat de bireyin kendini sert bir şekilde yargılaması ve eleştirmesi yerine kendine merhamet ve anlayışla yaklaşmasına olanak sağlamaktadır (Neff 2003a; 2003b).

Yaşamda anlam arayışı alt ölçeğinin sonuçlarına bakıldığında, yaşamda anlam arayışı ile sosyal ve duygusal yalnızlığın tüm alt boyutları (romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu konuda çalışmaların azlığı dikkat çekmekle birlikte bir çalışmada yaşamda anlam arayışı ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Stillman ve diğ., 2009). Benzer bir bulgu olarak Steger ve diğ. (2008) yaşamda anlam arayışı ve sosyal yalıtım arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Birey ilişkilerinin yetersiz olduğunu hissettiğinde yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Fees, Martin ve Poon, 1999). Stillman ve diğerlerine (2009) göre anlam sosyal olarak elde edilmektedir. Bu sebeple, kişiler arası ilişkilerde bağlantıların kopması potansiyel olarak tüm sosyal aracılı anlamlara, amaçlara ve değerlere erişmeyi engelleyebilmektedir (Stillman ve diğ., 2009). Birçok çalışma sosyal ilişkilerin

yaşamda anlam kaynaklarından biri olduğunu ortaya koymaktadır (Wong, 1988; Ebersole, 1998; Emmons, 1999).

Bir diğer araştırma sonucu, yaşamda anlam arayışının sosyal ve duygusal yalnızlığın romantik yalnızlık alt boyutu tarafından anlamlı biçimde yordanmasıdır. Benzer biçimde Taş (2011) yaptığı çalışmada bekârların anlam arayışı puanlarının evli katılımcılara göre anlamlı biçimde yüksek olduğu saptamıştır. Ayrıca evli ya da bir romantik ilişkiye sahip olmanın yaşamda anlam kaynağı olabileceğine ilişkin çalışmalar mevcuttur (Ünal, 2015; Klefteras ve Pserra, 2012).

Bu araştırmanın bir diğer sonucu, yaşamda anlam arayışı ile öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin saptanmasıdır. Ayrıca öz-anlayış yaşamda anlam arayışını negatif yönde anlamlı biçimde yordamaktadır. Öz-anlayış ve yaşamda anlam arayışıyla ilgili alanyazında çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Gerçek bir anlam bulmak için bireyler gerçekte kim olduklarını, kendileri için neyin önemli ve değerli olduğunu bilmeleri ve bu bilgiye göre hareket etmeleri gerekmektedir (Wong, 2012). Öz-anlayışın bilinçli farkındalık bileşeni bireyin deneyimlerine ilişkin bir meta-perspektif içermekte, böylece birey kendine daha objektif ve geniş bir bakış açısı sunabilmektedir (Neff, 2003a). Nitekim bireylerin kendilerini kabul etmesinin anlamlılıkla ilgili olduğu da raporlanmıştır (Wong, 1998).

Frankl (2009) acıyla karşılaşıldığında acıya yönelik bir tutum sergilemenin yaşamda anlam keşfetmenin bir yolu olduğunu ileri sürmektedir. Öz-anlayış bireyin kendine sert, eleştirel ve yargısal olmaktan öte kendini anlama eğilimidir. Kişisel kusurlar ve yetersizlikler nazik, anlayışlı bir tavırla ele alınmaktadır (Neff, 2011). Birey zor bir durumla karşı karşıya kaldığında öz-anlayışın üç bileşeni devreye girmektedir. Kendine şefkat bileşeni bireyin kendine karşı eleştirel ve yargılayıcı olmaktansa anlayışlı olmasını sağlamaktadır. Ortak paydaşım bileşeni bireyin yaşadıklarının tüm insanlığın ortak deneyimi olarak görmesini fırsat sumaktadır. Bilinçli farkındalık bileşeni de bireyin yaşadıklarını bilinçli bir farkındalıkla ele almasına olanak sunmaktadır (Neff, 2003a).

Yaşamda anlam arayışının anlam eksikliğini yansıtıp yansıtmadığı tartışılmaktadır (Steger ve diğ., 2006). Bireyin yaşamında bir anlam mevcutken ya da mevcut değilken birey anlam arayışında olabilmektedir (Steger ve diğ., 2010).

Yaşamda anlam arayışı alanyazında Araştırmalar yaşamda anlam arayışının anksiyete (Steger ve diğ., 2006), düşük öznel iyi oluş (Şahin ve diğ., 2012; Doğan ve diğ., 2012), sosyal yalıtım (Steger ve diğ., 2008), düşük yaşam doyumu (Steger ve Kashdan, 2007b; Dursun, 2012), düşük özsaygı (Kiang ve Fuligni, 2010), uyumsuz mükemmeliyetçilik (Park ve Jeong, 2016) gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilmiştir; karmaşık bir durum olarak değerlendirilmektedir (Steger, 2012). Bu araştırmada yaşamda anlam arayışının sosyal ve duygusal yalnızlıkla pozitif yönde, öz-anlayışla negatif yönde ilişkili olması bireyin yaşamında anlamsızlık yaşamasından ya da mevcut yaşam anlamının tatmin edici olmamasından kaynaklanıyor olabilmektedir. Alanyazında yaşamda anlam arayışıyla ilgili sınırlı çalışma olduğu görülmekte ve daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt ölçekleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt ölçeklerinin karşılaştırılmasına ilişkin alanyazındaki çalışmalar olduğu görülmektedir (Steger ve diğ., 2006; Steger ve Kashdan, 2007; Steger, Kawabata ve diğ., 2008). Benzer bulgular olarak iki araştırmada (Steger ve diğ., 2006; Steger ve Kashdan, 2007) yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Ancak yaşamda anlam arayışı ile yaşamda anlamın varlığının pozitif yönde ilişkili olduğuna ilişkin de bir çalışma mevcuttur (Steger, Kawabata ve diğ., 2008). Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) ise yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı alt ölçekleri arasında anlamlı bir korelasyon saptamamıştır.

Sonuç olarak, yaşamda anlamın varlığının öz-anlayış ve sosyal yalnızlık tarafından anlamlı biçimde yordandığı; yaşamda anlam arayışının ise öz-anlayış ve romantik yalnızlık tarafından anlamlı biçimde yordandığı saptanmıştır. Öz-anlayışın hem yaşamda anlamın varlığı hem de yaşamda anlam arayışı için sosyal ve duygusal yalnızlığa oranla daha güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın (Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlam Arayışı) Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri bölüm, ailenin ortalama aylık geliri, ailenin tutumuna ilişkin değerlendirme, bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılma, evcil hayvana sahip olma ve romantik bir ilişkisi olma değişkenlerine göre anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin tartışma ve yoruma yer verilmektedir.

5.2.1. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığının ve yaşamda anlam arayışının üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen yaşamda anlamın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığına ilişkin birçok araştırma bulunmaktadır (Steger ve diğ, 2006; Steger ve Kashdan, 2007b; Demirbaş, 2010; Kiang ve Fuligni, 2010; Akın, 2011; Baş ve Hamarta, 2015; Ünal, 2015; Demir ve Murat, 2017; Girgin, 2018). Alanyazında yaşamda anlamın cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığına ilişkin araştırma bulgularının da olduğu görülmektedir (Edwards ve Holden, 2001; Demirbaş, 2016). Edwards ve Holden (2001) üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın baş etme stilleri ve intihar düşüncelerine yönelik tampon etkisinin sadece kadınlarda anlamlı olduğunu bulgulamışlardır. Demirbaş (2010) önce yaptığı çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulgulamamışken, sonraki çalışmasında (Demirbaş, 2016) anlamın varlığı alt boyutunda farklılık tespit etmiştir. Demirbaş (2016) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin anlam arayışı alt ölçeğinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını ancak anlamın varlığı alt ölçeğinde kadınların puanının anlamlı düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir (Demirbaş, 2016).

Toplumsal cinsiyet rolleri açısından değerlendirildiğinde bireylerin yaşamda anlam düzeylerinden çok anlam kaynaklarının farklılaşabileceği düşünülebilir, ancak De Vogler ve Ebersole (1981) anlam kaynaklarını araştırdıkları çalışmalarında da cinsiyete göre bir farklılık olmadığını bulgulamışlardır. Yaşamda anlam tüm bireyler

için önemli bir motivasyon kaynağı olarak görülmektedir (Frankl, 2009; Wong, 2012). Frankl (2009) her bireyin anlamının benzersiz olduğunu belirtmektedir. Buradan yola çıkıldığında yaşamda anlamın bireyden bireye farklılık gösterdiği (Frankl, 2009), bireylerinin cinsiyetlerine göre değerlendirilmesinden daha çok kişisel olduğu düşünülebilir.

5.2.2. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Sınıf Düzeyine (1. ve 4. Sınıf) Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Araştırma sonuçlarına bakıldığında 1. ve 4. Sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Üniversite 1. sınıf ve 4. sınıf öğrencilerinin farklı yaşam kaygıları olduğu söylenebilir. Üniversiteye yeni başlayan 1. Sınıf öğrencileri akademik, sosyal, duygusal, kişisel ve karşı cinsle ilişkiler gibi alanlarda uyum sorunları yaşayabilmektedirler (Baker, McNeil ve Siryk, 1985; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994). Son sınıf öğrencilerinin de yakın zamanda bitecek öğrencilik yıllarıyla uyum çabaları ve sorunlarıyla karşılaşabileceği düşünülebilir (Özdel ve diğ., 2002). Üniversite öğrencilerin sınıf düzeyiyle paralel olarak eleştirel düşünme gücünün de arttığı da görülmektedir (Evcen, 2002). Bu nedenler göz önüne alındığında 1. ve 4. Sınıf öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeyleri karşılaştırılmış ancak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Demirbaş (2010) benzer biçimde 1. ve 4. sınıf üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Bir çalışmada da sınıf düzeyi arttıkça yaşamda anlam deneyim düzeyinin arttığı saptanmıştır (Lindeman ve Verkasalo, 1996).

Bu araştırmada 1. ve 4. sınıf öğrencilerin yaşamda anlam puanlarının birbirine yakın olması 1. ve 4. sınıf öğrencilerin yaşlarının birbirlerine yakın olmasıyla ilgili olabilir. Alanyazında yaş değişkenine ilişkin birçok araştırma mevcuttur, yaşla birlikte yaşamda anlam puanının arttığı bulgulandığı gibi (Lazzari, 2000; Steger, Kashdan ve Oishi, 2009; Girgin, 2018), yaşa göre anlamlı bir farklılık olmadığı (Reker ve Fry, 2002) da bulunmuştur.

5.2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Öğrenim Görülen Bölüme Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yaşamda anlam ölçeğinin anlamın varlığı alt boyutunda öğrenim gördükleri bölümler "İşletme", "Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri", "İnşaat

Mühendisliği", "Moleküler Biyoloji ve Genetik", "Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık" ve "İktisat" olan üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ancak yaşamda anlam ölçeğinin anlam arayışı alt boyutunda "Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık" bölümü öğrencilerinin "Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri", "İnşaat Mühendisliği", "Moleküler Biyoloji ve Genetik" bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek puana sahip oldukları bulgulanmıştır.

Alanyazına bakıldığında bu konuda az çalışma olduğu görülmektedir. Lindeman ve Verkasalo (1996) farklı bölümlerde okuyan bireylerin farklı anlam deneyimi düzeylerine sahip olduklarını raporlamışlardır. Demir ve Murat (2017) amaçladığı bölümde okuyan ve okumayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanlarını karşılaştırmışlardır. Amaçladığı bölümde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin, amaçladığı bölümde öğrenim görmeyenlere göre yaşamda anlam puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

5.2.4. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailenin Ortalama Aylık Gelirine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin ailelerinin ortalama aylık gelirine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde, Yüksel (2013) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada algılanan sosyo-ekonomik düzey açısında yaşamda anlam puanlarında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada yaşamda anlam arayışı alt ölçeğinde algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit etmiş ancak yaşamda anlamın varlığı puanlarında anlamlı bir farklılık bulmuştur. Bu farklılık kendilerini sosyoekonomik açıdan düşük görenlerin yaşamda anlamın varlığı puanlarının kendilerini sosyoekonomik açıdan orta düzeyde görenlere oranla anlamlı biçimde düşük olmasıdır. Araştırma bulguları Yüksel (2013) ile örtüşürken; Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) ile kısmen örtüşmektedir.

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Ailenin Tutumuna İlişkin Değerlendirme Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam arayışı puanlarında, öğrencilerin ailelerinin tutumuna ilişkin değerlendirmelerine göre anlamlı bir farkın olmadığı görülürken; yaşamda anlamın varlığı puanlarının anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Ailesinin tutumunu ilgisiz/kayıtsız algılayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarının, ailesini aşırı koruyucu ve demokratik algılayan üniversite öğrencilerinden anlamlı biçimde düşük olduğu saptanmıştır. Demir ve Murat (2017) öğretmenlik programlarında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışma sonucunda ailesini demokratik olarak değerlendiren katılımcıların otoriter olarak değerlendirenlere oranla yaşamda anlam puanlarının anlamlı biçimde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yüksel (2013) genç yetişkinlerde yaptığı çalışmada anlamın varlığı puanında anlamlı bir farklılık olmadığını ancak anlam arayışı puanlarında anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir, otoriter ebeveyn tutumuna sahip olanların yaşamda anlam arayışı puanlarının demokratik, ilgisiz ve koruyucu tutuma göre daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda ebeveynini ilgisiz olarak nitelendiren katılımcıların yaşamda anlam puanlarının ailelerini demokratik ve aşırı koruyucu olarak değerlendirenlere oranla düşük olmasını destekleyen bir çalışma olarak Ulusoy, Özcan Demir ve Görgün Baran (2005) ergenlerle yaptıkları çalışmada ilgisiz ebeveynlerin intihar da dâhil pek çok risk faktörüyle ilişkilendirilebilecek aile atmosferi yarattıklarını saptamışlardır. Sonuç olarak, bu araştırmanın sonucu ilgisiz, uzak, iletişime kapalı ebeveynler yerine olumsuz da olsa temas kuran ebeveynlerin bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarını daha olumlu etkilemesiyle ilişkilendirilebilir. Alanyazında bu konuda araştırmaların az olduğu görülmekte ve daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.2.6. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Bir Sosyal Topluluk ya da Kulüp Etkinliklerine Katılım Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutlarının bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılım açısından farklı sonuçlar olduğu tespit

edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılıp katılmamalarının yaşamda anlam arayışı alt ölçeği puanlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Ancak bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılan üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılmayan üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek yaşamda anlamın varlığı puanına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bir sosyal veya topluluğa üye olmanın bir anlam kaynağı olduğu Klefteras ve Pserra'nın (2012) araştırma bulgusuyla da örtüşmektedir. Ayrıca sosyal desteğin yaşamda anlamla pozitif yönde anlamlı biçimde ilişkili olduğu da Akın'ın (2011) kanser hastalarıyla yaptığı araştırma sonuçlarında görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı açısında üniversite öğrencilerinde bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliğine katılmanın önemli olduğu görülmektedir.

5.2.7. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Evcil Hayvanı Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının üniversite öğrencilerinin evcil hayvanı olup olmama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Hayvanlarla temasın iyi-oluş üzerinde olumlu etkisi olduğu uzun zamandır bilinmektedir (Garrity ve Stallones, 1998). Anlamlılığın da iyi oluşla pozitif etkisi de birçok araştırmada saptanmıştır (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000; Chamberlain ve Zika, 1992; Klefteras ve Pserra, 2012; Fry, 2000; Reker ve Wong, 1984; Vilchinsky ve Kravetz, 2005; García-Alandete, 2015). Bu sebeple evcil hayvanı olup olmama değişkeni bu çalışmaya dâhil edilmiştir. Alanyazında bu konuda çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmektedir. Bar-Tur, Savaya ve Prager (2001) yaptıkları çalışmada hayvanlarla zaman geçirmenin (hayvan beslemek ve ilgilenmek gibi) yaşamda anlam kaynaklarından olduğunu tespit etmişlerdir. Bu çalışma sonucunda yaşamda anlamın evcil hayvanı olup olmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı bulgusu; öğrenci evlerinde evcil hayvanın sorumluluğunun ne derece paylaşıldığı, birlikte ne kadar zaman geçirildiği, evlerinde hangi evcil hayvanın olduğu (köprek, kedi, balık vs.) gibi araştırmada ele alınmayan faktörlerle ilişkili olabilir. Bu konuda daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca bir hayvanla zaman geçirmekten öte kurulan ilişkinin niteliğinin önemli olduğu bilinmektedir (Poresky ve Hendrix, 1990).

5.2.8. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Romantik Bir İlişkisi Olma Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada romantik bir ilişkisi olma ya da olmama değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam puanlarının (anlamın varlığı ve anlam arayışı) anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu konuda alanyazında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Klefteras ve Pserra (2012) evli olmanın ya da romantik bir ilişkiye sahip olmanın yaşamda anlam kaynağı olduğunu bulgulamışlardır. Taş (2011) ise yaşamda anlamın varlığı açısından evli ve bekârlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ancak anlam arayışı açısından bekârların puanının evli katılımcılara göre anlamlı biçimde yüksek olduğunu saptamıştır. Ünal (2005) öğretmenlerle yaptığı çalışmada evli katılımcıların bekârlara oranla yaşamda anlam düzeyinin anlamlı biçimde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Vickberg ve diğerlerine (2000) göre yakın ilişki sağlayan bir eş ya da partnere sahip olmak bireye yaşam anlamı sağlayabilmekte ancak burada ilişkinin niteliği önemli görülmektedir. Bu araştırmada anlamlı bir farkın bulunmaması romantik bir ilişkinin olması ya da olmamasından ziyade ilişkinin niteliğiyle ilişkilendirilebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına ve önerilere yer verilmektedir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda,

1. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığının sosyal ve duygusal yalnızlıkla (sosyal yalnızlık, romantik yalnızlık ve aile yalnızlığı) anlamlı biçimde ters yönde ilişkiler gösterdiği; yaşamda anlam arayışının ise sosyal ve duygusal yalnızlıkla (sosyal yalnızlık, romantik yalnızlık ve aile yalnızlığı) pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği,
2. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığının öz-anlayışla pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken yaşamda anlam arayışının öz-anlayışla negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği,
3. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığının sosyal yalnızlık tarafından negatif yönde ve öz-anlayış tarafından pozitif yönde anlamlı biçimde yordandığı; öz-anlayışın sosyal yalnızlıktan daha güçlü bir yordayıcı olduğu,
4. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam arayışının pozitif yönde romantik yalnızlık tarafından, negatif yönde öz-anlayış tarafından anlamlı biçimde yordandığı; öz-anlayışın romantik yalnızlıktan daha güçlü bir yordayıcı olduğu,
5. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamaları öğrenim gördükleri bölüme (İşletme, İktisat, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri, Moleküler Biyoloji ve Genetik, İnşaat Mühendisliği) göre anlamlı farklılık göstermezken, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencilerinin yaşamda anlam arayışı puanlarının diğer bölümlere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu,

6. Öğrencilerin ailelerinin tutumuna ilişkin değerlendirmelerine göre, ailesinin tutumunu ilgisiz/kayıtsız olarak algılayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarının ailesini aşırı korumacı ve demokratik olarak algılayanlara göre anlamlı biçimde düşük olduğu; yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarında ise anlamlı bir farklılık olmadığı,
7. Üniversite öğrencilerinin bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliğine katılanların yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarının katılmayanlara oranla anlamlı biçimde yüksek olduğu; yaşamda anlam arayışı puan ortalamalarının ise anlamlı farklılık göstermediği,
8. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın (anlamın varlığı ve anlamın arayışı) öğrencilerin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, ailelerinin ortalama aylık gelirine, evcil hayvanı olma ve romantik bir ilişkileri olma durumlarına göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın öz-anlayış tarafından anlamlı biçimde yordandığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerini arttırmaya yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Ayrıca bireylerin öz-anlayış düzeylerini arttırmak bireysel ve grupla psikolojik danışma süreçlerinde terapötik olarak daha çok ele alınabilir. Böylelikle daha anlamlı bir yaşama katkı sağlanabilir.
2. Bu araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın sosyal yalnızlık tarafından anlamlı biçimde yordandığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin sosyal yalnızlığını azaltmaya yönelik yapılacak psikoeğitim grupları, grupla ve bireyle psikolojik danışmanlık uygulamaları öğrencilerin yaşamlarını daha anlamlı bulmalarına yardımcı olabilir.
3. Bu araştırma sonucunda sosyal bir topluluk ya da kulübe katılan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puanlarının katılmayanlardan anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Üniversitelerde öğrencilerin talepleri alınarak sosyal topluluk ya da kulüplerin her türlü hobiye göre çeşitlendirilmesi, çalışmalarının arttırılması ve öğrencilerinin katılımlarının daha çok teşvik edilmesi yaşam anlamlarına katkı sağlayabilir.

4. Ailesinin tutumunu ilgisiz/kayıtsız olarak algılayan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı puan ortalamalarının ailesini aşırı korumacı ve demokratik olarak algılayanlara göre anlamlı biçimde düşük olduğu araştırma sonuçlarından biridir. Özellikle ailelerin ilgisiz tutumlarının etkileriyle ilgili ailelere seminer ve broşür gibi bilgilendirme çalışmaları yapılabilir.

6.2.2. Yeni Yapılacak Çalışmalara İlişkin Öneriler

1. Bu çalışma İstanbul'da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Alanyazında bu değişkenlerin ele alındığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple farklı yaş gruplarıyla (lise öğrencisi ergenler, orta yetişkinler ve yaşlılar), farklı kültürlerle veya örneklem gruplarıyla (doğal felaketlerle karşılaşan bireyler, süreğen hastalık yaşayanlar, göçmen ve mülteciler gibi) benzer çalışmalar yapılabilir.
2. Bu çalışmada yaşamda anlam arayışı puanlarının Rehberlik ve Psikolojik Danışma öğrencilerinde diğer bölümlere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer çalışmalarla bu sonuç değerlendirilebilir, farklı çalışmalarla bu sonucun nedenleri araştırılabilir.
3. Nitel bir çalışma yapılarak bireylerin yaşam anlamını etkileyen faktörler ve yaşamına anlam katan kaynaklar detaylı incelenebilir.

KAYNAKÇA

Akın, Ahmet. 2010. Self-Compassion and Loneliness. **International Online Journal of Educational Sciences.** c.2. s.3: 702-718.

Akın, Ümran, Ahmet Akın, Ramazan Abacı. 2007. Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.33. s.33: 1-10.

Alibekiroğlu, Pervin Büşra, Turan Akbaş, Fatoş Bulut Ateş, Oğuzhan Kırdök. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın Aracı Etkisi. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c.27 s.2: 1-17.

Allen, Ashley Batts, Mark R. Leary. 2010. Self-Compassion, Stress, and Coping. **Social and Personality Psychology Compass.** c.4. s.2: 107-118.

Anderson, Craig A., Robert J. Harvey.1988. Brief Report: Discriminating Between Problems in Living: an Examination of Measures of Depression, Loneliness, Shyness, and Social Anxiety. **Journal of Social and Clinical Psychology** c.6. s3-4: 482-491.

Anlı, Gazanfer. 2018. İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. **Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi**. c.3. s.2:389-397.

Antonovsky, Aaron. 1987. **Unraveling the Mystey of Health.** San Francisco: Jossey-Bass.

Aydın Sünbül, Zeynep. 2016. Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişki: Öz-Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğünün Düzenleyici Rolü. Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü.

Baer, Ruth A., Emily L. B. Lykins, Jessica R. Peters. 2012. Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators. **The Journal of Positive Psychology**. c.7. s.3: 230-238.

Bailey, Thomas Hamilton, Lisa J. Phillips. 2016. The Influence of Motivation and Adaptation on Students' Subjective Well-Being, Meaning in Life and Academic Performance. **Higher Education Research & Development**. c.35. s.2: 201-216.

Baker, Robert W., Ogretta V. McNeil, Bohdan Siryk. 1985. Expectation and Reality in Freshman Adjustment to College. **Journal of Counseling Psychology.** c.32. s.1: 94-103.

Bar-Tur, Liora, Rivka Savaya, Edward Prager. 2001. Sources of Meaning in Life for Young and Old Israeli Jews and Arabs. **Journal of Aging Studies.** c.15. s.3: 253-269.

Battista, John, Richard Almond. 1973. The Development of Meaning in Life. **Psychiatry**. c.36. s.4: 409-427.

Baumeister, Roy F. 1991. **Meanings of Life.** New York: Guilford Press.

_____. 2005. **The Cultural Animal: Human Nature, Meaning, and Social Life.** Oxford: Oxford University Press.

Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs. 2002. The Pursuit of Meaningfulness in Life. **Handbook of Positive Psychology.** ed. C. R. Snyder, S. J. Lopez. New York: Oxford University Press: 608-618.

Baumeister, Roy F., Leonard S. Newman. 1994. How Stories Make Sense of Personal Experiences: Motives That Shape Autobiographical Narratives. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c.20. s.6: 676-690.

Baumeister, Roy F., Mark R. Leary. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**. c.117. s.3: 497-529.

Bayar, Öznur. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bayramoğlu, Ali. 2011. Psikopatoloji ile İlişkili Olarak Öz-Şefkat. Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü.

Bennett-Goleman, T. 2001. **Emotional Alchemy: How The Mind Can Heal The Heart**. New York: Three Rivers Press. (aktaran: Neff, Kristin. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**. c.2. s.2: 85-101.)

Bogaerts, Stefan, Stijn Vanheule, Mattias Desmet. 2006. Feelings of Subjective Emotional Loneliness: an Exploration of Attachment. **Social Behavior and Personality: an International Journal**. c.34.s.7: 797-812.

Bolat, Z. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları ile Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bonebright, Cynthia A., Daniel L. Clay., Robert D. Ankenmann. 2000. The Relationship of Workaholism With Work–Life Conflict, Life Satisfaction, and Purpose in Life. **Journal of Counseling Psychology**. c. 47. s. 4: 469-477.

Brandau, Dawn M. 2008. The Role of Life Meaning in Psychotherapy. Doktora Tezi. Iowa State Üniversitesi.

Brassai, László, Bettina F. Piko, Michael F. Steger. 2011. Meaning in Life: Is It A Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? **International Journal of Behavioral Medicine**. c.18. s.1: 44-51.

Brown, B. 1999. **Soul Without Shame: A Guide to Liberating Yourself from The Judge Within**. Boston: Shambala. (aktaran: Neff, Kristin. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**. c.2. s.2: 85-101.)

Brown, B. Bradford, Mary J. Lohr. 1987. Peer-Group Affiliation and Adolescent Self-Esteem: An Integration of Ego-İdentity and Symbolic-Interaction Theories. **Journal Of Personality and Social Psychology.** c.52. s.1: 47-55.

Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.84. s.4: 822-848.

Budakoglu, Işıl İrem, Nazan Karaoğlu, Özlem Coşkun. 2014. Loneliness, Hopelessness, Anxiety and Self-Compassion of Medical Students: Gazi Example. **Gazi Medical Journal.** c.25. s.4A: 165-170.

Burger, Jerry M. 1995. Individual Differences in Preference for Solitude. **Journal of Research in Personality**, c.29. s.1, 85-108.

Chamberlain, Kerry, Sheryl Zika. 1988. Religiosity, Life Meaning and Wellbeing: Some Relationships in a Sample of Women. **Journal for The Scientific Study of Religion**: 411-420.

Clinton, Monique, Lynn R. Anderson. 1999. Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships with Self-Monitoring and Perceived Control. **Journal of Black Psychology.** c.25. s.1: 61-77.

Conway, Deborah Grice. 2007. The Role of İnternal Resources in Academic Achievement: Exploring the Meaning of Self-Compassion in the Adaptive Functioning of Low-İncome College Students. Doktora Tezi. Pittsburgh Üniversitesi.

Corey, Gerald. 2008. Psikolojik Danışma, **Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**. çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayınları.

Cutrona, Carolyn C. 1986. Objective Determinants of Perceived Social Support. **Jorrnzal of Personality and Social Psychology**. s.50: 349-355.

_____. 1982. Transition to Change: Loneliness and The Process of Social Adjustment. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. L. A. Peplau, D. Perlman. New York: Wiley. (aktaran: Çeçen, A. Rezan. 2008. Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre

Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** c.6. s.3: 415-431.)

Cutrona, Carolyn E., Daniel W. Russell. 1987. The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. **Advances in Personal Relationships** c.1. s.1: 37-67.

Çapan, Bahtiyar Eraslan, Mehmet Sarıçalı. 2016. Problemli Facebook Kullanımında Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Rolü. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.17 s.3:53-66.

Çeçen, A. Rezan. 2007. The Turkish Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial Development and Validation. **Social Behavior And Personality: An International Journal** c.35. s.6: 717-734.

_____. 2007. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.3. s.2: 180-190.

_____. 2008. Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi** c.6. s.3: 415-431.

Das, Ajit K. 1998. Frankl and The Realm of Meaning. **The Journal of Humanistic Education and Development.** c.36. s.4: 199-211.

De Jong-Gierveld, Jenny. 1987. Developing and Testing A Model Of Loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.53. s.1: 119-128.

_____. 1989. Personal Relationships, Social Support, and Loneliness. **Journal of Social and Personal Relationships** c.6 .s.2: 197-221.

De Lazzari, Steven A. 2000. Emotional Intelligence, Meaning, and Psychological Well. Doktora Tezi. Trinity Western Universitesi.

De Vogler, Karen L., Peter Ebersole. 1981. Adults' Meaning in Life. **Psychological Reports**. c.49. s.1: 87-90.

Debats, Dominique Louis Henri Maria. 1996a. Meaning in Life: Clinical Relevance and Predictive Power. **British Journal of Clinical Psychology**. c.35. s.4: 503-516.

_____. 1996b. Meaning in Life: Psychometric, Clinical and Phenomenological Aspects. Doktora Tezi. Groningen Üniversitesi.

Debats, Dominique Louis, Joost Drost, Prartho Hansen. 1995. Experiences of Meaning in Life: A Combined Qualitative and Quantitative Approach. **British Journal of Psychology**. c.86. s.3: 359-375.

Debats, Dominique Louis, Petra M. Van Der Lubbe. Fimmy RA Wezeman. 1993. On The Psychometric Properties of The Life Regard Index (LRI): A Measure of Meaningful Life: An Evaluation in Three İndependent Samples Based on The Dutch Version. **Personality and Individual Differences.** c.14. s.2: 337-345.

Demir, Ayhan, Nuray Tarhan. 2001. Loneliness and Social Dissatisfaction in Turkish Adolescents. **The Journal of Psychology.** c.135. s.1: 113-123.

Demir, Ramazan, Mehmet Murat. 2017. Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**. c.7. s.13: 347-378.

Demirbaş Çelik, Nur, Esra İşmen Gazioğlu. 2015. Yaşamda Anlam Ölçeği Lise Formu: Türkçe Geçerlik ve Güvenirliği. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.1. s.33: 42-60.

Demirbaş Çelik, Nur. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. **Mediterranean Journal of Humanities**: 133-141.

Demirbaş, Nur. 2010. Yaşamda Anlam ve Yılmazlık. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirci Seyrek, Özgür, Kurtman Ersanlı. 2017. Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. **Electronic Turkish Studies.** c.12. s.4.

Deniz, M. Engin, Yağmur Amanvermez, Arzu Buyruk-Genç. 2017. Ruminasyon ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi. **Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi.** c.7. s.2: 353-372.

Deniz, M., Erdal Hamarta, Ramazan Arı. 2005. An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. **Social Behavior and Personality: An International Journal.** c.33. s.1: 19-32.

Deniz, M., Şahin Kesici, A. Serkan Sümer. 2008. The validity and reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality: An International Journal.** c.36. s.9: 1151-1160.

Deniz, Mehmet Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c.12. s.23: 428 - 446.

Deniz, Mehmet Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.12. s.23: 428 - 446.

Dezutter, Jessie, Sara Casalin, Amy Wachholtz, Koen Luyckx, Jessica Hekking, Wim Vandewiele. 2013. Meaning in Life: An Important Factor for The

Psychological Well-Being of Chronically Ill Patients? **Rehabilitation Psychology**. c.58. s.4: 334-341.

DiTommaso, Enrico, Barry Spinner. 1997. Social and Emotional Loneliness: A Re-Examination of Weiss' Typology of Loneliness. **Personality and Individual differences.** c. 22. s.3: 417-427.

Ditommaso, Enrico, Cyndi Brannen, Lisa A. Best. 2004. Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. **Educational and Psychological Measurement**. c.64. s.1: 99-119.

Ditommaso, Enrico, Cyndi Brannen, Lisa A. Best. 2004. Measurement and Validity Characteristics of The Short Version of The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. **Educational and Psychological Measurement**. c.64. s.1: 99-119.

DiTommaso, Enrico, Cyndi Brannen-McNulty, Lynda Ross, Melissa Burgess. 2003. Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. **Personality and Individual Differences.** c.35. s.2: 303-312.

DiTommaso, Enrico. 1997. Assessing an Attachment Model of Loneliness: The Relationship Between Attachment Style, Chronic Loneliness and Coping. Doktora Tezi. New Brunswick Üniversitesi.

Doğan, Tayfun, Fatma Sapmaz, Fatma Dilek Tel, Seda Sapmaz, Selin Temizel. 2012. Meaning in Life and Subjective Well-Being Among Turkish University Students. **Procedia-Social and Behavioral Sciences.** s.55: 612-617.

Dursun, Pınar. 2012. The Role Of Meanıng in Life, Optimism, Hope and Coping Styles in Subjective Well-Being. Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü.

Duru, Erdinç. 2005. Amerika'da Lisansüstü Öğrenim Gören Türk Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Türkiye Örneklemi ile Karşılaştırılması ve Yalnızlık Düzeyinin Bazı Psikososyal Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Eğitim ve Bilim.** s.30: 16-26.

Ebersole, Peter, Pat Humphreys.1991. The Short Index of Self-Actualization and Purpose in Life. **Psychological Reports**. c.69. s.2: 550-550.

Ebersole, Peter. 1998. Types and Depth of Written Life Meanings. **The Human Quest for Meaning**: **A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications**. ed. Paul T. Wong, Prem. S. Fry Newjersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers: 179-192.

Edwards, Melanie J., Ronald R. Holden. 2001. Coping, Meaning in Life, and Suicidal Manifestations: Examining Gender Differences. **Journal of Clinical Psychology**. c.57. s.12: 1517-1534.

Ekşi, Halil, Nesrullah Okan, Büşra Kökçam, Füsun Ekşi. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Ölüm Kaygılarını Yordamada Yaşamın Anlamı ve Yaşamın Amacı Değişkenlerinin Etkilerinin İncelenmesi. ICPESS (International Congress on Politic, Economic and Social Studies). Niğde.

Emmons, Robert A. 1999. **The Psychology of Ultimate Concerns**. **Motivation and Spirituality in Personality.** New York: The Guilford Press.

_____. 2005. Striving For The Sacred: Personal Goals, Life Meaning and Religion. **Journal of Social Issues.** c.61 s.4: 731-745.

Erkan, Serdar, Yaşar Özbay, Zeynep Cihangir-Çankaya, Şerife Terzi. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. **Eğitim ve Bilim.** c.37. s.164: 94-107.

Erpay, Tunahan. 2017. Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosya Bilimler Enstitüsü.

Eryılmaz, Ali. 2014. Yaşama Anlam Yükleme-Yaşam Amaçları Belirleme: Madde Bağımlısı Olan ve Olmayan Gençlerin Karşılaştırılması. **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**. c.5. s.42: 235-243.

Evcen, Duygu. 2002. Watson-Glaser Eleştirel Akıl Yürütme Gücü Testinin (Form S) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Fees, Bronwyn S., Peter Martin, Leonard W. Poon. 1999. A Model of Loneliness in Older Adults. **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences.** c.54. s.4:231-239.

Feldman, David B., C. Richard Snyder. 2005. Hope and The Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal–Directed Thinking and Life Meaning. **Journal of Social and Clinical Psychology**. c.24. s.3: 401-421.

Fidell, Andy. 2005. **Discovering Statistics Using SPSS.** London: Sage.

Frankl, Victor E. 2009. **İnsanın Anlam Arayışı.** 3. bs. çev: Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.

Frazier, Patricia A., Richard M. Lee, Michael F. Steger. 2006. What Can Counseling Psychology Contribute to The Study of Optimal Human Functioning?. **The Counseling Psychologist**. c.34. s.2: 293-303.

Fry, Prem S. 1998. The Development of Personal Meaning and Wisdom in Adolescence: A Reexamination of Moderating and Consolidating Factors and Influences. **The Human Quest for Meaning**: **A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications**. ed. Paul T. Wong, Prem. S. Fry Newjersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers: 91-110.

_____. 2000. Religious İnvolvement, Spirituality and Personal Meaning for Life: Existential Predictors of Psychological Wellbeing in Community-Residing and Institutional Care Elders. **Aging and Mental Health.** c.4.s.4: 375-387.

García-Alandete, Joaquín. 2015. Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? **The European Journal of Counselling Psychology**. c.3. s.2: 89-98.

Garrison, Yunkyoung Loh, Ki-Hak Lee. 2017. Meaning in life Among Korean College Students Based on Emotionality and Tolerance of Uncertainty. **Personality and Individual Differences**. s.112: 26-30.

Garrity, Thomas F., Lorann Stallones. 1998. Effects of Pet Contact on Human Well-Being: Review of Recent Research. **Companion Animals in Human Health**. ed. Cindy C. Wilson, Dennis C. Turner. California: Sage Publications: 3-22.

Geçtan, Engin. 2004. **Varoluş ve Psikiyatri.** İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gerdes, Hilary, Brent Mallinckrodt. 1994. Emotional, Social, and Academic Adjustment of College Students: A Longitudinal Study of Retention. **Journal of Counseling & Development.** c.72. s.3: 281-288.

Girgin, Yılmaz. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gottheim, Cara Pharr. 2009. Self-Esteem, Self-Compassion, Defensive Self-Esteem and Related Features of Narcissism as Predictors of Aggression. Doktora Tezi. New York State Üniversitesi.

Green, Laura R., Deborah S. Richardson, Tania Lago Elizabeth C. Schatten-Jones. 2001. Network Correlates of Social And Emotional Loneliness in Young and Older Adults. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c.27. s.3: 281-288.

Hanson, Rick. 2009. **Buddha's Brain: The Pratical Neuroscience of Happiness, Wisdom, Love.** Oakland: New Harbinger Publications.

Harlow, Lisa L., Michael D. Newcomb, Peter M. Bentler. 1986. Depression, Self-Derogation, Substance Use, and Suicide Ideation: Lack Of Purpose in Life as A Mediational Factor. **Journal of Clinical Psychology** c.42. s.1: 5-21.

Hayter, M. R., D. S. Dorstyn. 2014. Resilience, Self-Esteem and Self-Compassion in Adults with Spina Bifida. **Spinal Cord**. c.52. s.2: 167.

Heffernan, Mary, Mary T. Quinn Griffin, S. Tita McNulty, Joyce J. Fitzpatrick. 2010. Self-Compassion and Emotional İntelligence in Nurses. **International Journal of Nursing Practice.** c.16. s.4: 366-373.

Horowitz, Leonard M., Rita de Sales French. 1979. Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely. **Journal of Consulting and Clinical Psychology.** c.47. s.4: 762-764.

Ireland, Jane L., Pamela Qualter. 2008. Bullying and Social and Emotional Loneliness in A Sample of Adult Male Prisoners. **International Journal of Law and Psychiatry**. c.31. s.1: 19-29.

İskender, Murat, Ahmet Akın. 2011. Self-Compassıon and Internet Addıctıon. **Tojet: The Turkish Online Journal of Educational Technology**. c.10. s.3:215-221.

Jim, Heather S, Susan A. Richardson, Deanna M. Golden-Kreutz, Barbara L. Andersen. 2006. Strategies Used in Coping with a Cancer Diagnosis Predict Meaning in Life for Survivors. **Health Psychology.** c.25. s.6, 753–761.

Jones, Warren H., Lauriann Hebb. 2003. The Experience of Loneliness: Objective and Subjective Factors. **The International Scope Review** c.5. s.9: 41-68.

Jones, Warren H., Steven A. Hobbs, Don Hockenbury. 1982. Loneliness and Social Skill Deficits. **Journal of Personality and Social Psychology**. c.42. s.4: 682-689.

Karasar, Niyazi. 2011. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. 22. bs. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kılıç, Hicran, Seher A. Sevim. 2005. Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.** c.38. s.2: 69-88.

Kiang, Lisa, Andrew J. Fuligni. 2010. Meaning in Life as A Mediator of Ethnic Identity and Adjustment Among Adolescents from Latin, Asian, and European American Backgrounds. **Journal of Youth and Adolescence**. c.39. s.11: 1253-1264.

King, Gillian A. 2004. The Meaning of Life Experiences: Application of A Meta-Model to Rehabilitation Sciences and Services. **American Journal of Orthopsychiatry**. c.74. s.1: 72-88.

Kirkpatrick, Kristin Leclair. 2005. Enhancing Self-Compassion Using A Gestalt Two-Chair Intervention. Doktora Tezi. Texas Üniversitesi.

Kleftaras, George, Evangelia Psarra. 2012. Meaning in Life, Psychological Well-Being and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. **Psychology.** s.3: 337-345.

Krok, Dariusz. 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.** c.25. s.2: 96-106.

Larson, Reed W. 1990. The Solitary Side of Life: An Examination of The Time People Spend Alone from Childhood to Old Age. **Developmental Review.** s.10: 155-183.

Leary, Mark R., Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen, Jessica Hancock. 2007**.** Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant

Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.92. s.5: 887-904.

Lindeman, Marjaana, Markku Verkasalo. 1996. Meaning in Life for Finnish Students. **The Journal of Social Psychology.** c.136. s.5: 647-649.

Long, Christopher R., Mery Seburn, James R. Averill, Thomas A. More. 2003. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences**. Personality and Social Psychology Bulletin**. c.29. s.5: 578-583.

Maddi, Salvatore R. 1970. The Search for Meaning. **Nebraska Symposium on Motivation.** ed. M. Page. Lincoln: University of Nebraska Press.(aktaran: Das, Ajit K. 1998. Frankl and The Realm of Meaning. **The Journal of Humanistic Education and Development.** c.36. s.4: 199-211.)

Maddi, Salvatore R. 1970. The Search for Meaning. **Nebraska Symposium on Motivation.** ed. M. Page. Lincoln: University of Nebraska Press.(aktaran: Brandau, Dawn M. 2008. The Role of Life Meaning in Psychotherapy. Doktora Tezi. Iowa State Üniversitesi.)

Mascaro, Nathan, David H. Rosen. 2005. Existential Meaning's Role in The Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. **Journal of Personality.** c.73. s.4: 985-1014.

_____. 2006. The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. **Journal of Humanistic Psychology** c.46. s.2: 168-190.

McDonald, Marvin J., Paul TP Wong, Daniel T. Gingras. 2012. Meaning-in-Life Measures and Development of A Brief Version of The Personal Meaning Profile. **The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications.** s.2: 357-382.

McWhirter, Benedict T. 1990. Loneliness: A Review of Current Literature, with İmplications for Counseling and Research. **Journal of Counseling & Development.** c.68. s.4: 417-422.

Melton, Amanda M.A., Stefan E. Schulenberg. 2008. On The Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical Contributions to Humanistic Psychology. **The Humanistic Psychologist.** c.36. s.1: 31-44.

Metz, Thaddeus. 2013.**Meaning in Life**. Oxford: Oxford University Press.

Mills, Jon. 2003. Existentialism and Psychoanalysis: From Antiquity to Postmodernism**. The Psychoanalytic Review**. c. 90. s. 3,: 269-279.

Moustakas, Clark E. 1961. **Loneliness.** New Jersey: Prentice Hall Englewood Cliffs.

Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self and Identity**. c.2. s.2: 85-101.

_____. 2003b. The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity**. c.2. s.3: 223-250.

_____. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. **Social and Personality Psychology Compass**. c.5. s.1: 1-12.

Neff, Kristin D., Katie A. Dahm. 2015. Self-Compassion: What It is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. **Handbook of Mindfulness and Self-regulation**. ed. B.D. Ostafin, M.D. Robinson, B.P. Meier Springer, New York: 121-140.

Neff, Kristin D., Kristin L. Kirkpatrick, Stephanie S. Rude. 2007. Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning. **Journal of research in personality.** c.41. s.1: 139-154.

Neff, Kristin D., Pittman Mcgehee. 2010. Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. **Self and Identity**. c.9. s.3: 225-240.

Neff, Kristin D., Roos Vonk. 2009. Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. **Journal of Personality.** c.77. s.1: 23-50.

Özatça, Arzu. 2009. Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdel, Lale, Mehmet Bostancı, Osman Özdel, Nalan K. Oğuzhanoğlu. 2002. Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi.** s.3: 155-161.

Özyeşil, Zümra, Müge Akbağ. 2013. Self-Compassion as A Protective Factor for Depression, Anxiety and Stress: A Research on Turkish University Students. **The Online Journal of Counseling and Education.** c.2. s.2: 36-43.

Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Pan, Jia-Yan, Daniel F. K. Wong, Lynette Joubert, Cecilia Chan. 2008. The Protective Function of Meaning of Life on Life Satisfaction Among Chinese Students in Australia and Hong Kong: A Cross-Cultural Comparative Study. **Journal of American College Health.** c.57. s.2: 221-232.

Park, Crystal L. 2010. Making Sense of The Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. **Psychological Bulletin**. c.136: 257-301.

Park, Hyun-joo, Dae Yong Jeong. 2016. Moderation Effects of Perfectionism and Meaning in Life on Depression. **Personality and Individual Differences**. s.98: 25-29.

Peplau, Letltla Anne, Daniel Russell, Margaret Heim. 1979. An Attributional Analysis of Loneliness. **Attribution Theory: Applications to Social Problems.** : 53-78.

Perlman, Daniel, L. Anne Peplau. 1981. Toward a Social Psychology of Loneliness. **Personal Relationships.** s.3: 31-56.

_____. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau. New York: Wiley-Inter Science: 123-134.

_____. 1984. Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. Preventing The Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness. **Preventing The Harmful Consequences of Severe and Loneliness.** ed. L. A. Peplau, S. Goldston. Maryland: National Institute of Mental Health: 13-46.

Ponzetti Jr, James J. 1990. Loneliness among College Students. **Family Relations**: 336-340.

Poresky, Robert H., Charles Hendrix. 1990. Differential Effects of Pet Presence and Pet-Bonding on Young Children. **Psychological Reports**. c.67. s.1: 51-54.

Reker, G. T., Paul T. P. Wong. 1983. The Salutary Effects of Personal Optimism and Meaningfulness on The Physical and Psychological Well-Being of The Elderly. 29th Annual Meeting of The Western Gerontological Society. Albuquerque.

_____. 1984. Psychological and Physical Well-Being in The Elderly: The Perceived Well-Being Scale (PWB). **Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne Du Vieillissement.** c.3. s.1: 23-32.

_____. 1988. Aging as An Individual Process: Toward A Theory of Personal Meaning. **Emergent Theories of Aging**. ed. J. E. Birren, V. L. Bengtson. New York: Springer Publishing Company: 214-246.

_____. 2012. Personal Meaning in Life and Psychosocial Adaptation in The Later Years. **The Human Quest For Meaning: Theories, Research, and Applications**: 433-456.

Reker, Gary T., Edward J. Peacock, Paul T. P. Wong. 1987. Meaning and Purpose in Life and Well-Being: A Life-Span Perspective. **Journal of Gerontology**. c.42. s.1: 44-49.

Reker, Gary T. 1991. Contextual and Thematic Analyses of Sources of Provisional Meaning: A Life-Span Perspective. Invited Symposium Presented at The International Society of The Study of Behavioral Development (ISSBD). Minneapolis.

Robatmili, Somaye, Faramarz Sohrabi, Mohammad Ali Shahrak,Siavash Talepasand, Mostafa Nokani, Mohaddese Hasani. 2015. The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students**. International Journal for the Advancement of Counselling** s.37. c.1: 54-62.

Roberts, Glenn. 1991. Delusional Belief Systems and Meaning in Life: A Preferred Reality? **The British Journal of Psychiatry**. c.159. s.14: 19-28.

Rook, Karen S. 1984. Research on Social Support, Loneliness, and Social Isolation: Toward An Integration. **Review of Personality & Social Psychology**. s.5: 239-264.

Roscoe, Bruce, Grant G. Skomski. 1989. Loneliness among Late Adolesents. **Adolesences**. c.24. s.96: 947-955.

Rubin, Alan M., Elizabeth M. Perse, Robert A. Powell. 1985. Loneliness, Parasocial Interaction, and Local Television News Viewing. **Human Communication Research**. c.12. s.2: 155-180.

Russell, Dan, Letitia Anne Peplau, Mary Lund Ferguson. 1978. Developing a Measure of Loneliness. **Journal of Personality Assessment** c.42. s.3: 290-294.

Russo-Netzer, Pninit, Stefan E. Schulenberg, Alexander Batthyany. 2016. **Clinical Perspectives on Meaning: Positive and Existential Psychotherapy.** Cham: Springer International Publishing.

Ryff, Carol D. 1989. Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, s. 57: 1069–1081.

Sadler, William A. 1978. Dimensions in The Problem of Loneliness: A Phenomenological Approach in Social Psychology. **Journal of Phenomenological Psychology.** c.9. s.1: 157-187.

Salimi, Azimeh. 2011. Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction. **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. s.29: 292-295.

Sarıcaoğlu, Halim. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Saruhan, Vildan. 2018. Genç Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Satıcı, Seydi Ahmet, Recep Uysal, Ahmet Akın. 2013. Investigating the Relationship Between Flourishing and Self-Compassion: A Structural Equation Modeling Approach. **Psychologica Belgica**. c.53. s.4.

Schmidt Bunkers, Sandra. 2008. The Gifts of Silence and Solitude. **Nursing Science Quarterly.** C.21. S.1, 22-25.

Schumaker, Jack F., Richard C. Krejci, Linwood Small, Roger G. Sarent. 1985. Experience of Loneliness by Obese İndividuals. **Psychological Reports.** c.57. s.3: 1147-1154.

Sermat, Vello. 1978. Sources of Loneliness. **Essence: Issues in The Study of Ageing, Dying, and Death.** c.*2. s.*4: 271-276.

Sezer, Sevgi. 2012. Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. c.45. s.1: 209-228.

Shaver, Phillip, Wyndol Furman, Duane Buhrmester. 1985. Transition to College: Network Changes, Social Skills and Loneliness. **Understanding Personal Relationships: An Interdisciplinary Approach**. ed. S. Duck, D. Perlman. California: Sage Publications: 193-219.

Shute, Rosalie, Dennis Howitt. 1990. Unravelling Paradoxes in Loneliness: Research and Elements of A Social Theory of Loneliness. **Social Behaviour**. c.5. s.3: 169-184.

Smeets, Elke, Kristin Neff, Hugo Alberts, Madelon Peters. 2014. Meeting Suffering With Kindness: Effects of A Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. **Journal of Clinical Psychology**. c.70. s.9: 794-807.

Snyder, Charles R. 1994. **The Psychology of Hope: You Can Get There From Here.** Newyork: The Free Press.

_____. 1997. Control and The Application of Occam's Razor to Terror Management Theory. **Psychological Inquiry** c.8. s.1: 48-49.

Soliman, Abdalla M. 1993. Choice of Helpers, Types of Problems and Sex of Helpers of College Students. **International Journal for the Advancement of Counselling.** c.16. s.2: 67-79.

Solomon, Sheldon, Jeff Greenberg, Tom Pyszczynski. 1991. A Terror Management Theory of Social Behavior: The Psychological Functions of Self-Esteem and Cultural Worldviews**. Advances in Experimental Social Psychology.** s. 24: 93-159.

Sommer, Kristin L., Roy F. Baumeıster. Tyler F. Stıllman. 1998. The Construction of Meaning from Life Events: Empirical Studies of Personal Narratives. **Handbook of Personal Meaning: Theory, Research, and Application** 2. bs. ed. Paul T. Wong, Prem S. Fry. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates: 143-161.

Sønderby, Lars Christian, Brady Wagoner. 2013. Loneliness: An Integrative Approach. **Journal of Integrated Social Sciences** c.3. s.1: 1-29.

Steger, Michael F. 2006. An Illustration of Issues in Factor Extraction and Identification of Dimensionality in Psychological Assessment Data. **Journal of Personality Assessment.** s.86: 263–272.

_____. 2009. Meaning in Life. **Oxford Handbook of Positive Psychology.** 2. bs. ed. S. J. Lopez. Oxford: Oxford University Press.

_____. 2012. Experiencing Meaning in Life: Optimal Functioning at The Nexus of Spirituality, Psychopathology, and Well-Being. **The Human Quest for Meaning**. 2. bs. ed. Paul T. Wong. New York: Taylor ve Francis Group: 165-184.

Steger, M. F., Todd B. Kashdan, Brandon A. Sullivan, Danielle Lorentz. 2008. Understanding The Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and The Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. **Journal of Personality,** c.76. s.2: 199-228.

Steger, Michael F., Joshua R. Mann, Phil Michels, Tyler C. Cooper. 2009. Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health Among Smoking Cessation Patients. **Journal of Psychosomatic Research.** c.67. s.4: 353-358.

Steger, Michael F., N. K. Pickering, E. Adams, J. Burnett, J. Y. Shin, B. J. Dik, N. Stauner. 2010. The Quest for Meaning: Religious Affiliation Differences in The Correlates of Religious Quest and Search for Meaning in Life. **Psychology of Religion and Spirituality**. c.2. s.4: 206-226.

Steger, Michael F., Patricia A. Frazier, Jose Luis Zacchanini. 2008: Terrorism in Two Cultures: Stress and Growth Following September 11 and The Madrid Train Bombings. **Journal of Loss and Trauma** c.13. s.6: 511-527.

Steger, Michael F., Patricia Frazier, Shigehiro Oishi, Matthew Kaler. 2006. The Meaning in Life Questionnaire: Assessing The Presence of and Search for Meaning in Life. **Journal of Counseling Psychology** c.53. s.1: 80-93

Steger, Michael F., Patricia Frazier. 2005. Meaning in Life: One Link in The Chain from Religiousness to Well-Being. **Journal Of Counseling Psychology** s. 52 c.4: 574-582.

Steger, Michael F., Shigehiro Oishi, Selin Kesebir. 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** c.6. s.3: 173-180.

Steger, Michael F., Shigehiro Oishi, Todd B. Kashdan. 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.** c.4. s.1: 43-52.

Steger, Michael F., Kashdan, Todd B. 2007a. Curiosity and Pathways to Well-Being and Meaning in Life: Traits, States, and Everyday Behaviors. **Motivation and Emotion** c.31. s.3: 159-173.

Steger, Michael F., Todd B. Kashdan.2007b. Stability and Specificity of Meaning in Life and Life Satisfaction Over One Year. **Journal of Happiness Studies** c. 8. s.2: 161-179.

Steger, Michael F., Todd B. Kashdan, Brandon A. Sullivan, Danielle Lorentz. 2008. Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and

the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. **Journal of Personality**. C.76. s.2: 200-228.

Steger, Michael F., Todd B. Kashdan. 2013. The Unbearable Lightness of Meaning: Well-Being and Unstable Meaning in Life. **The Journal of Positive Psychology**. c.8. s.2: 103-115.

Steger, Michael F., Yoshito Kawabata, Satoshi Shimai, Keiko Otake. 2008. The Meaningful Life in Japan and the United States: Levels and Correlates of Meaning in Life. **Journal of Research in Personality.** c.42. s.3: 660-678.

Stern, Julian. 2016. Solitude and Spirituality in Schooling: The Alternative at the Heart of The School. **The Palgrave International Handbook of Alternative Education.** ed. H. E. Lees, N. Noddings. London: Palgrave Macmillan: 431-445.

Stillman, Tyler F., Roy F. Baumeister. 2009. Uncertainty, Belongingness, and Four Needs for Meaning. **Psychological Inquiry** c.20. s.4: 249-251.

Stillman, Tyler F., Roy F. Baumeister, Nathaniel M. Lambert, A. Will Crescioni, C. Nathan DeWall, Frank D. Fincham. 2009. Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion. **Journal of Experimental Social Psychology.** c.45. s.4: 686-694.

Sullivan, H. S. 1953. **The Interpersonal Theory of Psychiatry**. New York: Norton.

Şahin Mustafa, Betül Aydın, S. V. Sarı, Sabri Kaya, H. Pala 2012. Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlamın Rolü. **Kastamonu Eğitim Dergisi** c.20. s.3: 827-836.

Tabachnick, Barbara G., Linda S. Fidell. 2001. Using Multivariate Statistics. 4. bs. Boston: Allyn & Bacon.

Taş, İbrahim. 2011. Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi.

Terzi, Şerife, Bengi Ergüner-Tekinalp, Wade Leuwerke. 2011. Yaşamdaki Anlam Ölçeği'nin Çeşitli Yaş Gruplarına Göre Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. **XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**: 3-5.

To, Siu-ming. 2016. Loneliness, The Search for Meaning, and The Psychological Well-Being of Economically Disadvantaged Chinese Adolescents Living in Hong Kong: Implications for Life Skills Development Programs. **Children and Youth Services Review**. s.71: 52-60.

Tomšik, Robert. 2015. Relationship of Loneliness and Meaning of Life Among Adolescents. **Current Trends in Educational Science and Practice VIII: International Proceedings of Scientific Studies.** s.7: 66-79.

Ulusoy, Meliha Demet, Nilüfer Özcan Demir, Aylin Görgün Baran. 2005. Ebeveynin Çocuk Yetiştirme Biçimi ve Ergen Problemleri: Ankara İli Örneği. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c.3. s.3: 367-386.

Umphrey, Laura R., John C. Sherblom. 2014. The Relationship of Hope to Self-Compassion, Relational Social Skill, Communication Apprehension, and Life Satisfaction. **International Journal of Wellbeing.** c.4. s.2: 1-18.

Ünal, Avni. 2015. İş Doyumu, Yaşam Doyumu ve Yaşam Anlamı Değişkenlerinin İlkokul ve Ortaokul Öğretmenlerinin Mesleki Bağlılıkları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Van Deurzen, Emmy, Raymond Kenward. 2005. **Dictionary of Existential Psychotherapy and Counselling.** London: Sage Publication.

Veysi, BAŞ., Erdal Hamarta. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. **Değerler Eğitimi Dergisi**. s.13. c.29: 369-391.

Vickberg, Suzanne M. Johnson, Dana H. Bovbjerg, Katherine N. DuHamel, Violante Currie, William H. Redd. 2000. Intrusive Thoughts and Psychological Distress Among Breast Cancer Survivors: Global Meaning as a Possible Protective Factor. **Behavioral Medicine**. c.25. s.4: 152-160.

Vilchinsky, Noa, Shlomo Kravetz. 2005. How Are Religious Belief and Behavior Good for You? An Investigation of Mediators Relating Religion to Mental Health in A Sample of Israeli Jewish Students. **Journal for the Scientific Study of Religion**. c.44. s. 4: 459-471.

Vitkus, John, Leonard M. Horowitz.1987. Poor Social Performance of Lonely People: Lacking A Skill or Adopting A Role?. **Journal of Personality and Social Psychology.** c.52. s.6: 1266-1273.

Weber, Barbara, Arlene Metha, Edward Nelsen. 1997. Relationships Among Multiple Suicide Ideation Risk Factors in College Students. **Journal of College Student Psychotherapy.** c.11. s.3: 49-64.

Wei, Meifen, Philip A. Sheffer, Shannon K. Young, Robyn A. Zakalik.2005. Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. **Journal of Counseling Psychology.** c.52. s.4: 591-601.

Weiss, Robert S. 1973. **Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation.** Cambridge: MIT Press.

_____. 1989. Reflections on The Present State of Loneliness Research. **Loneliness: Theory, Research, and Applications**. ed. M. Hojat, R. Crandall. CA: Sage. (aktaran: Clinton, Monique, Lynn R. Anderson. 1999. Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships With Self-Monitoring and Perceived Control. **Journal of Black Psychology.** c.25. s.1: 61-77.)

Weiten, Wayne, Dana S. Dunn, Elizabeth Yost Hammer. 2015. **Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in The 21st Century.** 11. bs. Stamford: Cengage Learning.

Wenz, Friedrich V. 1977. Seasonal Suicide Attempts and Forms of Loneliness. **Psychological Reports.** c.40. s.3: 807-810.

Westerhof, Gerben J., Ernst Bohlmeijer, Marije W. Valenkamp. 2004. In Search of Meaning: A Reminiscence Program for Older Persons. **Educational Gerontology**. c.30. s.9: 751-766.

Wong, Paul T. 2012. Introduction: A Roadmap for Meaning Research and Applications. **The Human Quest for Meaning**. 2. bs. ed. Paul T. Wong. New York: Taylor ve Francis Group: XXIX-XLVI.

Wong, Paul T. 1998. Meaning-Centered Counseling. **The Human Quest for Meaning**: **A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications**. ed. Paul T. Wong, P.S. Fry Newjersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers: 395–435.

Yalom, Irvin D. 2011. **Varoluşçu Psikoterapi**. çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yarnell, Lisa M., Kristin D. Neff. 2013. Self-Compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-Being. **Self and Identity**. c.12. s.2: 146-159.

Yeung, Jerf W.K., Cindy P.S. Fan. 2013. Being Socially Isolated Is A Matter of Subjectivity: The Mediator of Life Meaning and Moderator of Religiosity. **Revista De Cercetare Si İnterventie Sociala**. s.42: 204-227.

Yıkılmaz, Murat, Meryem Demir Güdül. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. **Ege Eğitim Dergisi:** c.16. s.2: 297-315.

Yılmaz, Emel, Ela Yılmaz, Fatoş Karaca. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Genel Tıp Dergisi** c.18. s.2: 71-79.

Young, Jeffrey E. 1982. Loneliness, Depression, And Cognitive Therapy**. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**. ed. L.A. Peplau, D. Perlman. New York: John Wiley & Sons: 379-406.(Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1984. Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. Preventing The Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness. **Preventing The Harmful Consequences of Severe and Loneliness.** ed. L. A. Peplau, S. Goldston. Maryland: National Institute of Mental Health: 13-46).

Yüksel, Müge. Berke Kırıkkanat, Süheyla Hatice Yılmaz, Erdem Sevim. 2016. Investıgatıon of Life Satisfaction, Meanıng in Life and Lonelıness Levels of A Group of Elderly Individuals in Terms of Some Demographic Varıiables. **Journal Of Society & Social Work.** c.27. s.1: 65-75.

Yüksel, Ruşen. 2013. Genç Yetişkinlerde Aşk Tutumları ve Yaşamın Anlamı. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Zessin, Ulli, Oliver Dickhäuser, Sven Garbade. 2015. The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. **Applied Psychology: Health and Well-Being**. c7. s.3: 340-364.

Zhang, Huaiyu, Natalie N. Watson-Singleton, Sara E. Pollard, Delishia M. Pittman, Dorrian A. Lamis, Nicole L. Fischer,Bobbi Patterson, Nadine J. Kaslow. 2017. Self-Criticism and Depressive Symptoms: Mediating Role of Self-Compassion. **Omega-Journal of Death and Dying.**

Zika, Sheryl, Kerry Chamberlain. 1992. On The Relation between Meaning in Life and Psychological Well-Being. **British Journal of Psychology**. c.83. s.1: 133-145.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Katılım Formu ve Kişisel Bilgi Formu Örnek Soruları

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Prof. Dr. M. Engin Deniz danışmanlığında yaşamda anlam, sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış düzeylerinin inceleneceği yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Verdiğiniz bilgiler toplu olarak değerlendirilecek, gizli tutulacak ve bu çalışma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır. Formlardaki soruları boş bırakmadan tamamını içten, dürüst bir şekilde cevaplamanız yapılan bilimsel araştırmaya çok önemli katkılar sağlayacaktır. Verdiğiniz destek için teşekkür eder, saygılar sunarım. Araştırmayla ilgili yapılan açıklamaları anladım, araştırmaya katılmayı

( ) kabul ediyorum

( ) kabul etmiyorum

Pürem ALTIPARMAK

YTÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Yüksek Lisans Öğrencisi

puremaltiparmak@gmail.com

1.Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

5.Sınıfınız (H: Hazırlık): ( ) H ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4

7.Ailenizin size karşı tutumuna ilişkin genel değerlendirmeniz:

( ) Otoriter/Baskıcı ( ) İlgisiz/Kayıtsız ( ) Tutarsız/Kararsız

( ) Aşırı koruyucu ( ) Demokratik

9.Bir sosyal topluluk ya da kulüp etkinliklerine katılıyor musunuz?

( ) Evet ( ) Hayır

Ek 2. Yaşamda Anlam Ölçeği Örnek Maddeleri

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	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru

2. Yaşamımın anlamlı olduğunu bana hissettirecek bir şeyler arıyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5.Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
10. Yaşamıma anlam arama çabasındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Ek 3. Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda bireylerin kişisel olarak sosyal ilişkilerini anlamaya yönelik cümleler yer almaktadır. Lütfen kısa bir süre için kendi yaşamınızdaki partnerinizle(sevgili), ailenizle ve arkadaşlarınızla olan **son bir yıllık** ilişkinizi gözden geçirin. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Mümkün olduğunca boş, cevap verilmemiş madde bırakmamaya, dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya gayret edin.

Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1.Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
3.Son bir yıl içerisinde en özel duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim özel (duygusal/sevgili) bir arkadaşım oldu.	1	2	3	4	5	6	7
4.Son bir yıl içerisinde ailemden destek ve cesaret almak için güvenebileceğim kimse olmadı ama keşke olsaydı.	1	2	3	4	5	6	7
8.Son bir yıl içerisinde kendimi aileme yakın hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
12.Son bir yıl içerisinde ailem beni gerçekten önemsedi.	1	2	3	4	5	6	7
15. Son bir yıl içerisinde yakın bir duygusal ilişkiye olan ihtiyacım karşılanmadı.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Öz-anlayış Ölçeği Örnek Maddeler

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	**Nadiren**	**Arasıra**	**Çoğu Zaman**	**Hemen Hemen Her Zaman**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

Ek 5. Ölçek Kullanım İzinleri

Purem Merhaba,

Tabiki kullanabilirsin ancak ergenlerde romantik boyutu calismadi. Univ ogrencilerinde iyi isliyor.

Rezan

29 Kas 2017 Çar, saat 05:56 tarihinde Pürem Altıparmak <puremaltiparmak@hotmail.com> şunu yazdı:

> Sayın A. Rezan Çeçen-Eroğul,
>
> Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. M. Engin Deniz. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Yordayıcıları Olarak Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Öz-anlayış" konulu tezimde, izniniz olursa, Türkçe'ye kazandırmış olduğunuz Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim.
>
> Sevgiler ve Saygılar.
>
> Pürem Altıparmak

Gönderen: nur <demirbas.nur@gmail.com>
Gönderildi: 29 Kasım 2017 Çarşamba 14:33
Kime: Pürem Altıparmak
Konu: Re: Yaşamda Anlam Ölçeği

Merhaba Pürem Hanım,
Ekte ölçeğe ilişkin bilgiler yer almaktadır. Yanlış hatırlamıyorsam yaşamda anlam-yalnızlık konularını kapsayan Ankara Üniversitesi'nde bir yüksek lisans tezi yapılmıştı. İlgili teze de bakmanız teziniz için güçlendirici olabilir, paylaşmak istedim.
Tezinizde kolaylıklar dilerim.

Yrd. Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik
Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi

29 Kasım 2017 13:44 tarihinde Pürem Altıparmak <puremaltiparmak@hotmail.com> yazdı:

> Sayın Nur Demirbaş Çelik,
>
> Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapmaktayım. Tez danışmanım Prof. Dr. M. Engin Deniz. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Yordayıcıları Olarak Sosyal-Duygusal Yalnızlık ve Öz-anlayış" konulu tezimde, izniniz olursa, Türkçe'ye kazandırmış olduğunuz Yaşamda Anlam Ölçeği'ni kullanmak istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim.
>
> Saygılarımla.
>
> Pürem Altıparmak
> YTÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik
> Yüksek Lisans Öğrencisi

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Pürem ALTIPARMAK

Doğum Tarihi ve Yeri: 05.04.1988/ Tarsus

Eğitim Durumu

2007-2011:	Çukurova Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı
2008-2011:	Çukurova Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği Lisans Programı (Çift Ana Dal)
2015-2019:	Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

İş Deneyimi

2011-2012:	Çukurova Güzeller Görme Engellilere Yönelik Rehabilitasyon Merkezi
2011-2012:	Erkan Koleji
2012-2014:	Muallim Hayrullah Efendi Ortaokulu (MEB)
2014- :	Kuleli İlkokulu (MEB)

Yayınlar

1. Uluslararası Çağdaş Eğitim ve Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda (ISCESS) "Yaşamda Anlamın Yordayıcıları Olarak Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Öz-Anlayış" adlı sözlü bildiri sunumu

İletişim

puremaltipamak@gmail.com