

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

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YAŞAMDA ANLAM VE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI  
ROLÜ**

**NAZLI EMİNE KEFİNSİZ**

**21736011**

**DOÇ. DR. BEGÜM SATICI**

**2025**

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YAŞAMDA ANLAM VE YAŞAM  
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI  
ROLÜ

NAZLI EMİNE KEFİNSİZ  
21736011

DOÇ. DR. BEGÜM SATICI

MART 2025

Nazlı Emine KEFİNSİZ tarafından hazırlanan “Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü” başlıklı çalışma, **19/03/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında **YÜKSEK LİSANS** tezi olarak kabul edilmiştir.

**Danışman**

**İmza**

Doç. Dr. Begüm Satıcı

.....

**Jüri Üyeleri**

**İmza**

Doç. Dr. Seher Merve Erus

.....

Dr. Öğr. Üyesi Sinan Okur

.....

## ÖZET

### BELİREN YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDE YAŞAMDA ANLAM VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlik döneminde yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte araştırma değişkenin, katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği de bu çalışmada incelenmiştir. Çalışma 302 [191'i (%63.25) kadın ve 111'i (%36.75) erkek, Yaş<sub>ranjı</sub> = 18-25, Yaş<sub>ort</sub> = 22.15, Yaş<sub>ss</sub> = 2.65] kişinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşamın Anlamı Ölçeği', 'Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği' ve 'Yaşam Doymu Ölçeği' kullanılarak veriler toplanmıştır. Veriler analiz edilirken SPSS 26 paket programı, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi, pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Aracılık modelini belirlemek amacıyla AMOS paket programında Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ve bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre yaşamda anlam ve yaşam doyumu toplam puanlarında yaşa göre anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ise yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Yaşamda anlam ve yaşam doyumu toplam puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken psikolojik sağlamlık cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Değişkenler arası ilişkide ise yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık arasında, yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasında, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif zayıf ilişkiler ortaya çıkmıştır. Analizin son kısmında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve yaşamda anlam arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beliren Yetişkinlik, Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doymu

## ABSTRACT

### THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MEANING OF LIFE AND LIFE SATISFACTION IN EMERGING ADULTHOOD

The purpose of this study is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between meaning in life and life satisfaction during emerging adulthood. In addition, whether the research variable shows significant differences according to some sociodemographic characteristics of the participants was also examined in this study. The study was carried out with the participation of 302 people [191 (63.25%) female and 111 (36.75%) male, Age range = 18-25, Age mean = 22.15, Age ss = 2.65]. Data were collected using the 'Personal Information Form', 'Meaning of Life Scale', 'Short Psychological Resilience Scale' and 'Life Satisfaction Scale' in the study. While analyzing the data, SPSS 26 package program, independent sample t-test, one-way analysis of variance, Pearson correlation analysis were used. In order to determine the mediation model, Structural Equation Model (YEM) and bootstrap method were used in AMOS package program.

According to the results obtained in the study, a significant difference is observed in the total scores of meaning in life and life satisfaction according to age. Psychological resilience did not differ significantly according to age. While the total scores of meaning in life and life satisfaction did not differ significantly according to gender, psychological resilience showed a significant difference according to gender. In the relationship between variables, positive weak relationships emerged between meaning in life and psychological resilience, between meaning in life and life satisfaction, and between psychological resilience and life satisfaction. In the last part of the analysis, it was concluded that psychological resilience had a mediating role in the relationship between life satisfaction and meaning in life. The findings obtained from the research were discussed in the light of literature and research and suggestions were made.

**Keywords:** Emerging Adulthood, Meaning in Life, Psychological Resilience, Life Satisfaction

## ÖNSÖZ

Hayatı bir amaç ve anlam üzerine yaşadığımızı, bunun bizi çok zor anlarımızda hep ayakta tutabilen güç olduğunu yaşamım boyunca hep gözleme ve düşünme fırsatı buldum. Çevremde de anlamsızlık ve amaçsızlık sancısıyla hayatından doyum sağlayamayan ve birçok zorlu durum karşısında esneyemeyen kişileri görüyor olmam beni temelde düşündüren ve bu çalışmaya iten motivasyon oldu.

Bu süreçte üzerine çalışmak istediğim konuda beni destekleyen, dönütleriyle ufku açan ve bu tezde önemli katkıları olan tez danışmanım Doç. Dr. Begüm Satıcı'ya çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans tez jürime katılarak tezime katkı sunan Doç. Dr. Seher Merve Erus ve Dr. Öğr. Üyesi Sinan Okur'a çok teşekkür ediyorum.

Lise, üniversite ve yüksek lisans sürecimde aynı okullarda ve aynı bölümlerde okuyup tez sürecinde de birbirimize destek olduğumuz kıymetli arkadaşım Feyza Pariltan'a duygudaşlığı ve yalnız olduğumu hissettiğim zamanlardaki desteği için çok teşekkür ediyorum.

Hayatımın ilk gününden beri sevgiyle büyütüp aldığım her kararda bana saygı duyan, bugünkü başarılarımın en büyük destekçileri olan, motivasyon kaynaklarım ve en güzel rol modellerim olan canım aileme sonsuz teşekkür ediyorum.

Hayatımın en yoğun dönemini yaşadığım yüksek lisans ve tez sürecimde çok kez tökezlemiş olsam da hep sözleriyle, neşesiyle, pozitif bakış açısıyla hayatımı güzelleştiren bana destek olan, yorulduğumu söylediğimde tekrar tekrar bıkmadan motive eden ve varlığıyla hayatıma anlam katan sevgili eşim Ertuğrul Gazi Kefinsiz'e sonsuz teşekkür ediyorum.

Teşekkürlerin en güzeli ise henüz bu dünyaya gelmemiş ama varlığının heyecanı ve motivasyonu ile tez sürecimi hızlandırıp tamamlamama yardımcı olduğu için minik yavruma...

NAZLI EMİNE KEFİNSİZ

Mart, 2025; İstanbul

## İÇİNDEKİLER

ABSTRACT .....	iv
ÖNSÖZ .....	v
TABLolar LİSTESİ .....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	x
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xi
1. GİRİŞ .....	2
1.1. Araştırmanın Amacı .....	6
1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	7
1.3. Araştırmanın Sayıtları .....	7
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	7
1.5. Araştırmanın Önemi .....	7
1.6. Tanımlar .....	9
2. KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ve KURAMSAL AÇIKLAMALAR .....	10
2.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Alanyazın .....	10
2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	11
2.1.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Literatürde Yer Alan Bazı Yaklaşımlar .....	12
2.1.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	14
2.2. Yaşamda Anlam Kavramına İlişkin Alanyazın .....	16
2.2.1. Yaşamda Anlam İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	20
2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Alanyazın .....	22
2.3.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve .....	23
2.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler .....	28
2.3.3. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri .....	32
2.3.4. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar .....	32
3. YÖNTEM .....	35
3.1. Araştırma Modeli .....	35
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....	35

3.3. Veri Toplama Araçları .....	36
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	36
3.3.2. Yaşamın Anlamı Ölçeği .....	36
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği .....	37
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	37
3.4. Verilerin Analizi.....	38
4. BULGULAR .....	39
4.1. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular .....	39
4.2. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Katılımcıların Bazı Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....	40
4.3. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi.....	42
4.4. Yaşamda Anlam ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Analizi.....	43
5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER .....	47
5.1. Araştırmanın Sonuçları .....	47
5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum .....	47
5.2.1. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlamın Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	47
5.2.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	49
5.2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	50
5.2.4. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum.....	50
5.2.5. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum.....	52
5.2.6. Beliren Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum.....	53

5.2.7. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü Üzerine Tartışma ve Yorum .....	54
5.3. Öneriler .....	56
5.3.1. Ruh Sağlığı Alanında Çalışanlara Yönelik Öneriler .....	56
5.3.2. Araştırmacılara Öneriler.....	57
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>59</b>



## TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular .....	35
Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliklerine İlişkin Cronbach Alfa Katsayılarına İlişkin Bulgular.....	39
Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler .....	39
Tablo 4. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması .....	40
Tablo 5. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlık ve Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Katılımcıların Yaşına Göre Karşılaştırılması.....	41
Tablo 6. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi .....	43
Tablo 7. Modele Ait Uyum İndeks Değerleri .....	43
Tablo 8. Model Kapsamında Oluşturulan Yapısal Eşitlik Model Yol Katsayıları ....	44
Tablo 9. YEM Analiz Sonuçları (N:302).....	45

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlık Çemberi .....	24
Şekil 2. Değişkenlere İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli .....	44



## KISALTMALAR LİSTESİ

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Program

YAÖ: Yaşamın Anlamı Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

YEM: Yapısal Eşitlik Modellemesi



## 1. GİRİŞ

Yaşam doyumu kavramıyla ilgili son yıllarda yapılan çalışmalar artmaktadır. İlk olarak Neugarten (1961) ile başlayan yaşam doyumu kavramı, bireylerin yaşamdan bekledikleri ile ulaşılabildiklerini kıyaslayıp bir değerlendirme yapmaları ile var olan ihtiyaçlarını karşılayarak kendilerini huzurlu ve tatmin olmuş hissetmeleri olarak tanımlanmıştır (Baytan & İşözen, 2019). Başka bir tanıma göre ise yaşam doyumu, bireyin kendi kriterlerine göre hayatının kalitesi hakkında bir değerlendirme yapmasıdır (Ünal & Şahin, 2013). Yapılan bu değerlendirme ne kadar olumlu ise yaşam doyumunun da o derece yüksek olduğu, ne kadar olumsuz olursa yaşam doyumunun da o kadar düşük olduğu anlaşılmaktadır (Suldo & Huebner, 2006). Çivitçi (2009) ise yaşam doyumu, bireyin içinde var olduğu alanlardan memnuniyeti ve yaptığı bilişsel değerlendirmeler olarak tanımlanmıştır. Buna ilaveten yaşam doyumu bireyin belirlediği hedeflere ulaşmanın da bir ölçüsü olarak karşımıza çıkmaktadır (Aysan & Bozkurt, 2004). Yapılan tanımlardan yola çıkarak yaşam doyumunu etkileyen bazı önemli faktörlerin var olduğu söylenebilir. Bu faktörler günlük yaşamdan alınan haz, hedeflere ulaşabilme, kişinin kendisiyle ilgili pozitif kimliğe sahip olması, biyolojik ve fiziksel olarak kendini iyi görmesi ve ekonomik olarak refah içinde olmasını ifade eder (Baykoçak, 2002). Doyum alanlarına bakıldığında iş, boş zaman, aile, kişilik, para, sıhhat ve kişinin yakın çevresini kapsadığı görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999). Yaşam doyumunun bazı riskli davranışlar, psikolojik sorunlar ve bedensel belirtilerle alakalı olduğu da belirtilmektedir (Çakar, 2012). Bir başka ifadeyle yaşam doyumu birçok farklı alandan sağlanan doyum olarak ifade edilebilir.

Son zamanlarda pozitif psikolojide ele alınan kavramlardan biri de öznel iyi oluştur. Literatürde mutluluk kavramı ile özdeşleşen öznel iyi oluşun duygusal bileşeni olumlu ve olumsuz duygular iken bilişsel bileşeni yaşam doyumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener & Diener, 1995). Öznel iyi oluşu yüksek bireylerin bir diğer deyişle mutlu bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olabileceği söylenebilir. Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması yaşamlarından memnun olduklarını

gösterirken bu her yaşta ve şartta önemli bir ölçüt olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireylerin yaşamlarından memnun olmaları onları yaşama motive edecekken aksi takdirde yaşamdan duyulan memnuniyetsizlik yani yaşam doyumunun düşük olması da yaşamayı güçleştirecektir.

Gelişim dönemlerine bakıldığı zaman değişen dünya ile birlikte ergenlik ve yetişkinlik arasında bir yerde bulunan yeni bir gelişim dönemi de oraya çıkmıştır. Yetişkinliğe geçişin uzadığı ve okul, evlilik gibi süreçlerin geciktiği son zamanlarda yeni bir yaşam dönemi ortaya çıkmıştır. Tam olarak ergenlik ya da tam olarak yetişkinlik özelliklerini taşımadığı için bu dönemin tanımı bir ihtiyaç olarak doğmuştur. Bahsedilen bu dönem ilk defa “Beliren Yetişkinlik” olarak Jeffrey Jensen Arnett (1994; 1998) tarafından 18-25 yaş aralığı olarak belirtilmiştir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemini ifade etmek üzere 18-29 yaş aralığının da sonradan farklı çalışmalarda kullanıldığı görülmüştür. Bunun haricinde Türkiye’de bu dönemin toplumun farklı dinamiklerine göre değerlendirilip 19-26 şeklinde ifade edildiği de görülmektedir (Atak & Çok, 2007). Bu dönem geçiş dönemi diyebileceğimiz aktif bir şekilde bireyin yaşamında hem olumlu hem de olumsuz süreçlerin olabileceği çalkantılı bir dönem olarak düşünülebilir. Geleceğe dair birçok şeyin henüz berraklaşmadığı ve tam oturmadığı beliren yetişkinlik dönemi, bireyin kendine yoğunlaştığı bir dönem olup kendini doyuracak olan aktivitelere yöneldiği bir gelişim çağıdır (Parmaksız, 2008). Birey kendisi için tatmin sağlayacak ortam ve yöntemleri arayış içindedir. Diğer bir deyişle yaşamının farklı alanlarında doyumunu sağlama peşindedir.

Arnett (2000) beliren yetişkinlik döneminin beş farklı özelliğinden bahsetmiştir. Bu özellikler;

1. Romantik ilişki ve kariyer bakımından bireyin bir arayış içerisinde olduğu,
2. Tam olarak istikrarın sağlanamadığı,
3. Kişinin daha çok kendine yoğunlaştığı,
4. Çok fazla olanağın olduğu ve
5. Arada kalma duygusunun yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir.

Arada kalmışlık hissinin ortaya çıktığı bu dönemde beliren yetişkinlerin yaşamlarından doyum elde etmelerine yardımcı olacak faktörlerin incelenmesi önemli

görülmektedir. Bununla birlikte beliren yetişkinlik döneminin bir özelliği olarak çok fazla olanağın yer alması ve bir arayışın sürmesi bireylerin yaşamda anlama sahip olma yahut bir anlam arayışını da etkileyebilecek faktörler arasında olduğu düşünülmektedir. Bireylerin kendilerine daha fazla yoğunlaşması ise üzerinde çalışmaların yapılması gereken önemli bir dönem olduğu hakkında fikir sunmaktadır.

İnsan var olmaya başladığından bu yana yaşamda hep bir anlam arayışı içerisinde olmuştur. Bu arayış yaşamın her döneminde devam etmekle birlikte farklı çalışmalara da konu olmuştur. Yaşamda anlam çok boyutlu bir kavram olup bireyin hayatındaki amaçları ve amaçlarının düzeyi ile birlikte yaşamın değeri, anlamı ve duygularını içine alır (Steger ve diğerleri, 2009). Yapılan çalışmalarda yaşamda anlam, ilk olarak kişilerin yaşantılarını anlamlandırması ve buna yönelik hissettikleri, ikinci olarak ise yaşamdaki istekleri, temel hedefleri ve amacı olmak üzere iki unsur içermektedir (Martela & Steger, 2016). Yaşamda anlam deyince akla gelen kavramlar yaşam değeri, amacı, önemli gayeleri ve maneviyattır (Yüksel, 2012). Yaşamda anlam, anlamın varlığı ve anlam arayışı olarak iki boyutta incelenmektedir. Anlamın varlığı, kişilerin yaşamlarını kıymetli ve anlamlı olarak algılama boyutlarını, anlam arayışı ise kişilerin yaşamlarının önem, gaye ve amaç ekseninde bir görüş oluşturmaya yönelik çabalarını tanımlar (Ayan, 2017). Anlamın varlığı bir sonuç, anlam arayışı ise süreçtir (Şahin ve diğerleri, 2012). Yaşamda anlama ilişkin birçok çalışması olan Victor Frankl genel bir anlamın olmadığını yaşamın anlamının kişiye göre değişen ve devamlı yenilenebilen bir şey olduğunu söylemektedir (Frankl, 2010). Farklı alanlarla ilişkilendirilen yaşamda anlam insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Beliren yetişkinlik dönemi ise özellikleri itibariyle bireyin kimlik arayışında olduğu bir dönem olarak görülmektedir. Bu dönemde bireylerin yaşamlarında bir anlamın var olup olmadığı ya da bir anlam arayışında olup olmadıkları bireylerin yaşam doyumlarını etkileyebilecek unsurlar arasında görülmektedir. Alanyazında yaşam doyumuna etki eden faktörlerden yaşamda anlama sahip olma önemli bir yer edinmektedir. Karaman ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada yaşamda anlam ile yaşam doyumunu arasında anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Tam olarak istikrarın sağlanamadığı çalkantılı bir dönem olarak ifade edilen beliren yetişkinlikte yaşamda anlam arayışı ile ilgili bulguların değerlendirilmesi de önemli görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı mutluluk gibi pozitif psikolojinin önemli konularından biri olarak son zamanlarda birçok araştırmacı tarafından çalışılan konulardandır.

Stewart ve diğeri (1997) psikolojik sağlamlığı kişinin hayatında karşı karşıya kaldığı olumsuz durumlarla baş edebilme yeteneği olarak ifade etmiştir. Masten (2001) ise bu kavramı kişinin yaşamında meydana gelen zorluklar karşısında uyum sağlayıp bu durumlar karşısında dahi gelişiminde pozitif sonuçların var olması olarak tanımlamıştır. Literatürde psikolojik sağamlık üzerine birçok tanım yapılmış olup her bir tanımın psikolojik sağamlığın farklı özelliklerine değinildiği görölmektedir. Masten ve diğeri (1990) yaptıkları alanyazın incelemesinde yapılan tanımların ortak noktalarına değinerek psikolojik sağlamlığı üç şekilde ele almışlardır (Masten ve diğeri, 1990). İlk olarak ele alınan özellik bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında bunu aşabilecek özelliğe ya da kişiliğe sahip olmalarına dair inançtır. İkinci psikolojik sağamlık özelliği, zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayabilme olarak tanımlanırken üçüncü özellik ise yaşanan travmaların etkisinden kurtulmak için var olan bireysel özellikler ve farklı yönlerdir. Genellikle sonuçlara ve bu sonuçların sebeplerine göre açıklanan psikolojik sağamlık kavramı risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç değişkenle açıklanır (Rutter, 2006). Risk faktörleri olumsuz yaşam şartlarını, koruyucu faktörler zorlu durumların etkisini azaltan uyum ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumları, olumlu sonuçlar ise bireyin içsel ve dışsal sahip olduğu ve risk faktörleri ile baş etmesine bağlı olarak gelişen yetenekleri olarak tanımlanmaktadır (Ülker Tümlü ve Reçepoğlu, 2013). Genel olarak bakıldığında psikolojik sağamlık bireyin zor durumlar yaşamasına rağmen bunlarla baş edebilmesi ve uyum sağlayarak hayatına devam edebilmesini içermektedir. Yaşamda anlama ve amaca sahip olma koruyucu faktörler arasında sayılmaktadır (Gizir, 2006). Bu nedenle yaşamda bir anlama sahip olmanın yüksek psikolojik sağamlık için önemli olduğu düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi de yukarıda ifade edildiği gibi istikrarın sağlanamadığı ve belli arayışların yer aldığı bir dönem olduğu için zorlu durumlarla karşı karşıya kaldıkları ve bu noktada psikolojik sağamlık noktasında desteğe ihtiyaç duydukları bir dönem olarak ele alınabilir.

Yaşamda anlam insanlarda olumlu değişimler meydana getirdiği gibi yaşamda anlamın eksik olması yahut kaybolması da psikolojik sıkıntılara neden olabilmektedir (Baytan ve İşözen, 2019). Yaşamda anlamın kaybolması yahut anlamsızlık ile ilgili yaşanan bu sorunlar da bireylerin yaşam doyumlarında düşüşe sebebiyet verebilmektedir. Yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu kavramları ile ilgili yapılan

araştırmalar incelendiğinde yaşamın anlamı düzeyi alt boyutlarının yaşam doyumunu artırdığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Ayan, 2017; Demir ve Murat, 2017). İnsanın ruh sağlığına yönelik yorum yapabilmesine imkan veren yaşam doyum kavramı ile ilgili olarak hayatta karşılaşılan olumsuz durumların insanların yaşam doyumlarını negatif yönde etkileme eğiliminin olduğunu söylemek mümkündür (Kaya, 2020). Bu ifadeden yola çıkararak bireyler olumsuz durumlarla başa ıkamadıklarında psikolojik sağamlıklarının düştüğünü ve yaşamdan aldıkları doyumun azaldığını söylemek mümkün görülmektedir. Psikolojik sağamlığın  bileşeninden biri olan risk faktörleri yaşamımızda kaçınılmazdır. Yani herkes mutlaka büyük ya da küçük zorlu durumlarla baş başa kalmıştır. Birey bu zorlu durumlarla koruyucu faktörler sayesinde baş edebildiğinde yaşanan olumsuz durumlarda olumlu sonuçlar elde edebilmesi de mümkün olmaktadır. Bu durumda psikolojik sağamlığın arttığından söz etmek mümkündür. Buna bağlı olarak insanlar karşılaştıkları bu kaçınılmaz olan sıkıntılı durumlarda verdikleri mücadele düzeyine bağlı olarak, yüksek düzeyde yaşam doyumuna da ulaşabilmektedirler (Akcan, 2018). Psikolojik sağamlık ve yaşam doyum arasındaki ilişkiye bakılan bir çalışmada, psikolojik sağamlığı yüksek bireylerin yaşam doyumunun da arttığı bulunmuştur (lker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde araştırmaların yaşamda anlam ile yaşam doyum arasındaki ilişki, yaşamda anlam ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişki ve psikolojik sağamlık ile yaşam doyum arasındaki ilişki üzerine odaklandığı görülmüştür. Ancak literatür incelendiğinde yurt içinde ve yurtdışında bu üç değişkeni bir arada inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda yapılacak olan bu çalışmada belirtilen değişkenler arasındaki ilişki incelenecek ve yaşamın anlamı ile yaşam doyum arasındaki ilişkide psikolojik sağamlığın aracılık edip etmediği test edilecektir.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma; yaşamda anlam, yaşam doyum ve psikolojik sağamlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak ve yaşamda anlam ile yaşam doyum arasındaki ilişkide psikolojik sağamlığın aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## **1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

H1: Yaşamda anlam katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

H2: Yaşam doyumu katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

H3: Psikolojik sağlık katılımcıların bazı demografik özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

H4: Yaşamda anlam, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

H5: Yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolü var mıdır?

## **1.3. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmanın sayıtları şu şekildedir:

1. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının araştırma değişkenlerini doğru bir şekilde ölçtükleri varsayılmıştır.
2. Katılımcıların araştırmada kullanılan ölçme araçlarında yer alan soru ve ifadeleri içtenlikle ve gerçeği yansıtacak şekilde cevapladıkları kabul edilmiştir.

## **1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Bu araştırmada elde edilen veriler, 2023 yılında uygun örnekleme ile seçilen 302 kişiden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
2. Çalışmada elde edilen bulgular Yaşamın Anlamı Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin sunduğu niteliklerle sınırlı kalmıştır.

## **1.5. Araştırmanın Önemi**

Beliren yetişkinlik dönemi yaş itibariyle tam bir geçiş dönemi olup birçok arayışın ve sorunun var olduğu bir dönemdir. Bu dönemde bireyler yaşamlarından tatmin olmak

bir başka deyişle doyum sağlamak istemektedirler. Beliren yetişkinlik döneminde yaşamda anlam arayışının ya da mevcut bir anlamın varlığının bireylerin yaşam doyumlarını etkileyebilecek faktörler arasında olduğu yapılan araştırmalarda kanıtlanmıştır (Datu & Mateo 2015). Buna ek olarak psikolojik sağlık kavramı ise birçok riskli durumlarda bireyin koruyucu faktörlere sahip olması ve riskli durumlardan daha az hasar alarak yahut daha da güçlenerek yeniden hayata uyum sağlayabilmesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaşamlarından doyum sağlayamayan genç yetişkinlerin kaygılarının arttığı, depresyona girme oranlarını arttığı ve dahi yaşamlarına son verdikleri de güncel olarak sık sık çeşitli şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Sincar ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinde depresyon oranları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç bireylerin depresyona girme oranlarının yaşam doyumlarının düşmelerine bağlı olarak yükseldiğini ifade etmektedir.

Genç bireylerin yaşamlarından memnuniyet duymalarına, yaşamlarını anlamlı bir şekilde geçirmelerine ve psikolojik olarak sağlam bireyler olmalarına yardımcı olmak ruh sağlığı çalışanlarının ilgilendiği konulardandır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda genç yetişkinlerin yaşam doyumlarını doğrudan ya da dolaylı olarak etkileyebilecek bazı değişkenlerin incelenmesi önemli görülmüştür. Buna ek olarak psikolojik sağlamlığın geliştirilebilmesi ve bireylerin yaşam memnuniyetlerini artırabilmeleri açısından bu çalışma önemli görülmektedir. Bahsi geçen üç değişken hakkında yapılacak bu araştırma ile de genç yetişkinlerin yaşam doyumlarını artırmayı sağlayacak modelin ortaya konması psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar açısından da danışmalarda önemli bir veri olarak görülmektedir. Bu araştırma teorik ve uygulamalı alanlarda var olan bilgi birikimine katkı sunarak genç yetişkin bireylerin yaşamlarından doyum elde etmelerine yönelik stratejileri geliştirmeye katkı sunabilir. Bununla birlikte değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi gelecekte yapılacak olan araştırmalara temel oluşturarak yeni araştırma sorularının oluşmasına da yardımcı olabilir.

## 1.6. Tanımlar

**Yaşamda Anlam:** İnsanın doğuştan getirdiği bir güç, anlam arayışını içerisinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte değerlendirilen ve insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2016).

**Psikolojik Sağlamlık:** Psikolojik dayanıklılık; “insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi” olarak ifade edilmektedir (Soylu, 2018, s. 82).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu kişinin kendi belirlediği bazı kriterlere uygun olarak yaşamının tamamını pozitif değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

## 2. KONU İLE İLGİLİ KAVRAMSAL ve KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Araştırmanın bu kısmında öncelikle araştırmanın bağımlı değişkeni olan yaşam doyumu kavramı ile ilgili önce literatüre yer verilmiştir. Daha sonra araştırmanın bağımsız değişkeni olan yaşamda anlam kavramı ile ilgili literatüre en son olarak ise aracılık rolü üstlendiği düşünülen psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili literatüre yer verilmiştir. Bu üç kavramla ilgili açıklamalar verildikten sonra ise yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalara değinilmiştir.

### 2.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Alanyazın

Mutluluk kavramı son yıllarda üzerine çalışılan ve merak edilen konuların başında gelmektedir. İnsanları nelerin mutlu ettiği ise günümüzde her yaş ve kesim tarafından sıkça konuşulan konulardan biri olmaktadır. Birbirine çok benzeyen hayat kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk gibi kavramların literatürde birbirinin yerine sık sık kullanıldığı görülmüştür (Göker, 2014). Literatürde mutluluğun öznel iyi oluş kavramı ile eş değer anlamda kullanıldığı görülmekte ve buna bağlı olarak mutlu bireylerin öznel iyi oluşları yüksek bireyler olduğu söylenebilir. Mutluluk ya da öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içermektedir. Öznel iyi oluş ya da mutluluk, kişinin kendi hayatını değerlendirip bununla ilgili bir sonuca varması anlamına gelir (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010). Başka bir ifade ile öznel iyi oluş kavramı kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal yönlerden değerlendirmesi olarak tanımlanır (Myers & Diener, 1995). Öznel iyi oluş kavramının duygusal unsuru olumlu-olumsuz duygular iken bilişsel unsuru yaşam doyumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener & Diener, 1995). Yapılan tanımlardan hareketle yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramının bir alt başlığı olarak ele alınmış olup öznel iyi oluşla aynı anlama gelmemektedir. Olumlu duygulanım ilgi, umut, heyecan, neşe gibi duygulardan, olumsuz duygulanım da doyumсузлук, umutsuzluk, bıkkınlık, öfke, nefret gibi duygulardan oluşur. Temelde üç bileşene sahip olan öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni ise yaşam doyumu kavramıdır. Yaşam doyumu ise bireyin birçok yaşam alanına ilişkin hissettiği doyumun ele alınması olarak açıklanabilir (Eryılmaz & Öğülmüş, 2010). Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) öznel iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı şu şekilde açıklayarak matematiksel bir ifade kullanmışlardır: Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu.

Yaşam doyumu kavramını daha iyi açıklayabilmek için öncelikle doyum kavramının ele alınması yerinde olacaktır. Doyum, organizmada açlık, susuzluk, cinsellik vb. gibi temel biyolojik ihtiyaçların ya da merak, sevgi, yakınlık, başarı vb. gibi ruhsal ihtiyaçların giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması şeklinde tanımlanmıştır (Budak, 2000). Neugarten ve ark. (1961) ise doyumu bazı beklenti, istek ve gereksinimlerin karşılanması olarak ifade etmiştir. Bu tanımlardan hareketle yaşam doyumu kavramı, bireyin işte ya da boş zamanlarında kendi yaşamına gösterdiği duygusal tepkiler ya da tutum olarak ele alınabilir (Akandere ve diğerleri, 2009). Yaşam doyumu kavramı ilk olarak Neugarten tarafından 1961’de tanımlanmış ve bu tanımda yaşam doyumu kavramı bireyin sahip oldukları ile beklentilerini karşılaştırması sonucunda yaptığı bir değerlendirme olarak ifade edilmiştir (Özer & Karabulut, 2003). Bu bağlamda yaşam doyumu bireyin ne istediği ve neye sahip olduğunun karşılaştırılması sonucu elde ettiği sonuç olarak değerlendirilebilir. Yaşam doyumu bireyin yaşamının birçok yönünü kapsar ve açıklanırken özel olarak bir durumdan dolayı yaşanan tatmin değil genel olarak ulaşılan tatmin kastedilir (Özer & Karabulut, 2003). Buna bağlı olarak yaşam doyumunun birçok alandan etkilendiği de bir gerçektir. Günlük aktivitelerde yaşanan tatmin, huzur, anlamlı bir yaşam, pozitif kimlik, amaçlara ulaşmadaki çaba, psikolojik, sosyal, ekonomik ve fiziksel iyilik hali bu alanlara örnek olarak verilebilir (Recepoğlu, 2013).

### **2.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumu kavramı kişiye göre farklılık gösterdiği ve değişebileceği için tanımlamak ve yaşam doyumunu içeren öğeleri belirlemek kolay değildir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle ilgili literatüre bakıldığında farklı başlıklara ve ayrımlara rastlamak mümkündür. Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerle ilgili yine yaşam doyumunun ilk tanımı yapan Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından kategorize edilen birtakım başlıklar vardır. Bunlar şu şekilde sıralanmıştır:

1. Günlük aktivitelerinden mutlu olma
2. Hayatı anlamlı bulma ve olduğu şekliyle kabul edebilme
3. Yaşamında hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşabilme
4. Bireysel olarak pozitif bir benlik algısının olması
5. Huzurlu ve pozitif bir ruh hali içerisinde bulunma (Neugarten ve diğerleri, 1961).

Bunun yanında başkaları tarafından belirlenen yaşam doyum kriterleri de mevcuttur. Bunlardan biri de (Flanagan, 1978) tarafından belirlenen beş faktördür. Bu beş temel faktör şunlardır:

1. Fiziksel ve maddi anlamdaki rahatlık,
2. Kişilerarası iletişim ve ilişkiler,
3. Sosyal, toplum ve sivil toplum ile ilgili yapılan faaliyetler,
4. Bireysel gelişim, kendini gerçekleştirme ve elde edilen doyum,
5. Eğlenceli hoş vakit geçirebilme.

Yaşam doyumuna etki eden faktörleri bireysel, işle ilgili, toplumsal ve çevresel faktörler olarak gruplandırıldığı çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Baştemur, 2006).

Peterson ve diğerleri (2005) ise yaşam doyumunun üç temel başlıkta ele alınabileceğini söylemektedirler. Bunlar; yaşantısından tatmin olma, hayatında bir anlama sahip olma ve bir topluluğa, kişiye bağlanmadır. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik ve aile, iş yaşamı gibi faktörler yaşam doyumunu ile ilişkili olabilmektedir. Literatüre bakıldığında öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak ifade edilen yaşam doyumuna farklı çalışmalarda benzer faktörlerin etki ettiği ve bu faktörlerin benzer şekillerde kategorize edildiği görülmektedir.

Yaşam doyumunu ile ilgili literatürde bazı yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar arasında Ereksel, Etkinlik, Bağ, Yargı ve Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana gibi yaklaşımlar yer almaktadır.

### **2.1.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Literatürde Yer Alan Bazı Yaklaşımlar**

Wilson (1960) öncülüğünde ortaya atılan Ereksel yaklaşım var olan ihtiyaçların doyurulduğu zaman mutlu ettiği ve farklı sebeplerden dolayı giderilemeyen ihtiyaçların ise mutsuz ettiği fikrini benimsemektedir (Yetim, 1991). Bu yaklaşımda ihtiyaçlar ve amaçlar önemli kavramlardır. Amaçların ve ihtiyaçlar birbiri ile ilişkili olduğunu söyleyen bu yaklaşımda amaçların birbiri ile çelişmesi durumu mutsuzluğu beraberinde getireceğinden dolayı amaçların bütünleştirilmesi önemli bir konudur (Diener, 1984). Bu yaklaşım kültüre göre değişen ihtiyaçların olması dolayısıyla evrensel olmaması konusunda ve kişilerin değişik amaçlara sahip olabileceği, bu

konuda doyum sağlamak üzere farklı seçenekleri değerlendirerek hedefe ulaşabileceği ile ilgili eleştirilmiştir (Gümüş, 2006).

Aristo'nun da öncülük ettiği bir diğer yaklaşım ise Aktivite ya da Etkinlik ismiyle de literatürde yer almaktadır. Bu yaklaşıma göre mutluluk yapılan etkinlik ve aktivitelerin bir ürünüdür (Yetim, 1991). Örnek verecek olursak, yolda yürümek varacağımız yere ulaşmaktan daha çok mutlu eder. Bu yaklaşımın temel varsayımlarından bir tanesi de kişinin devamlı olarak kendisine odaklanıp anlamaya çalışıldığında bu durumun mutluluğu engellediği görüşüdür çünkü bu yaklaşıma göre mutluluk sürekli düşünüldüğünde yıkıcı etki yapar (Diener, 1984). Şimdi ve burada yapılan aktiviteye odaklanmak asıl mutluluk sebebidir.

Bahsedilen yaklaşımlardan bir diğeri de Bağ ismiyle bilinen ve kişinin yaşadığı durumlar karşısındaki davranışlarını belirleyen bazı faktörlerin olduğunu iddia eden yaklaşımdır. Bu faktörler hafızada kalma, şartlanma, odaklı bellektir. Bu gibi olaylarda bireyin olaya nasıl yaklaştığı önemli olmaktadır. Eğer birey pozitif olarak değerlendirdiği bir olayı içsel faktörlerle bağdaştırabiliyorsa bu mutlu olma yolunda elzemdir (Schwarz & Clore, 1983). Bu yaklaşım yaşam doyumunu bilişsel açıdan değerlendirmektedir (Acar, 2011). Zihinde kalmayla ilgili yapılan çalışmalara göre ise yaşanan olay eğer mutlu etmişse daha kolay hatırlanırken kötü his bırakan bir anı çok kolay hatırlanmamaktadır. Birey eğer geçmişinde çok fazla sorunlu bir hayat yaşamışsa şimdiki hayatını daha güzel yaşamak için çaba sarf ederek şimdiye odaklanır (Diener, 1984). Bu yaklaşıma göre bireylerin yüklemeleri önemli bir faktör olup mutluluğun temel taşı olarak görülmektedir. Olumlu bilişsel ağlar varsa kişi hayatı pozitif algılayarak mutlu olur. Bu ağlar ise koşullanma ve bilişsel ilkeler ile doğrudan ilişkili olarak oluşmaktadır (Şahin, 2008).

Literatürde yer alan bir diğer yaklaşım olan Yargı yaklaşımına göre bireyler yaşadığı hayatla ilgili doyuma sahip olup olmadığına karar vermek için bazı kıyaslamalar yapar. Eğer bu kıyaslama sonucu elde edilen düzey belirlenen standardın altında ise mutsuz, standardın üzerinde ise mutlu ve yaşamdan doyum sağlıyor anlamına gelir. Bu yaklaşımda önemli olan faktör belirlenen standartlar ve bireyin sahip olduğu imkanlar ilişkisindeki farktır. Emel düzeyi yaklaşımı da belirlenen emeller ile var olan durumun arasındaki farkı açıklayan bir yaklaşım olup yargı yaklaşımının en bilineni olarak karşımıza çıkmaktadır (Acar, 2011).

Kant'ın felsefesine göre şekillenen tabandan tavana ve tavandan tabana yaklaşımı ise bireyin yaşadığı şimdiki tatminlerini ve acılarını değerlendirir, bunun sonucunda kendini mutlu ya da mutsuz olarak tanımlar (Acar, 2011). Tavandan-tabana yaklaşımına göre mutluluk, bireye ait bütünsel bir yöndür ve bu özellik sayesinde birey olaylara tepki verirken hoşgörü ile bakıyorsa olaylara tek tek de hoşgörülü olmalıdır anlayışı hakimdir (Şahin, 2008). Kişinin yaşamında mutlu olayların birikimi ile de mutlu bir dünya görüşü oluşur. Bu yapı da tabandan-tavana yaklaşımı ile bağlantılıdır.

### **2.1.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumu ile birlikte yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu başlıkta yaşam doyumu ile ilgili yapılan çeşitli çalışmalara yer verilecektir.

Durak (2021) araştırmasında psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki bir devlet üniversitesinde okuyan 170 kız ve 237 erkek öğrenci ile toplam 407 üniversite öğrencisi kapsamaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının öğrencilerin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen başa bir sonuç ise, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı rolünün olduğu olmuştur.

Şahin (2019) tarafından yaşam doyumu, mental iyi oluş ve bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan bir araştırmaya ise Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinden oluşan ve 18-31 yaş aralığındaki 194'ü kız toplamda 306 öğrenci katılmıştır. Öğrenciler İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ile Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'ne devam edenlerden seçilmiştir. Bu araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Fakülte değişkeni açısından incelendiğinde ise yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmiştir.

Ayan (2017)'in bir devlet üniversitesinin uygulamalı bilimler yüksekokullarında öğrenim görmekte olan 365 öğrenci ile yaptığı çalışmada makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu kavramlarına etkisi incelenmiştir. Ayrıca, yaşamın anlamı düzeyinin yaşam doyumu üzerine etkisi de araştırılmıştır. Yaşamın anlamı düzeyi alt boyutlarının yaşam doyumunu yükselttiği sonucu

görülmüştür. Öğrencilerin bulunmaya çalışılan ve var olan anlam düzeylerinin artması yaşam doyumlarını da artırmaktadır. Var olan anlamın yaşam doyumuna etkisi, bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin etkisine göre oldukça fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Tel & Sarı (2016) üniversite öğrencilerinde öz duyarlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma yapılmıştır. Araştırma bir devlet üniversitesinde okuyan 1082 öğrenci ile yapılmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumuna; öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, bilinçlilik ve paylaşımların farkında olma ile pozitif, öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ilişkili çıkmıştır.

Datu & Mateo (2015) yaşamdaki anlamın şükran ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki üzerindeki aracı etkilerini değerlendirmeyi amaçladıkları çalışmalarında 409 Filipinli üniversite öğrencileri örneklemini oluşturmaktadır. Öğrenciler Şükran Anketi Altı Maddelik Formu, Yaşamda Anlam Anketi ve Yaşamdan Memnuniyet Ölçeği'ni doldürmüşlerdir. Bu çalışmada var olan anlam ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon olduğu ve var olan anlam ise yaşam doyumunu üzerinde pozitif yönlü bir etkisi olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Yıkılmaz & Demir GÜDÜL (2015)'ün yapmış olduğu çalışmada 180 erkek ve 329 kadın üniversite öğrencisiyle çalışılmıştır. Katılımcılar Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan öğrencilerdir. Bu çalışmada yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada katılımcıların yaşamda anlam, yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amacıyla yapılan korelasyon analizine göre yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasında düşük pozitif ilişki, anlam arayışı ve yaşam doyumunu arasında düşük negatif ilişki bulunurken anlamın varlığı ve yaşam doyumunu arasında orta düzey pozitif ilişki bulunmuştur. Sosyoekonomik düzey açısından bakıldığında ise ekonomik durumunu düşük düzeyde algılayanların yaşam doyumlarının orta ve yüksek algılayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuçta ise yaşamı anlamlı bulma ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun yüksek olması açısından önemli bir faktör olduğu bulunmuştur.

Pan ve diğeri (2008) Avustralya ve Hong Kong'daki Çinli öğrenciler arasında kültürleşme stres faktörlerinin ve yaşamın anlamının yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini araştırmaya amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın örneğini Avustralya'daki Melbourne Üniversitesi'nde ve Hong Kong'daki 6 üniversitede yurtdışında okuyan 606 Çinli öğrenciden oluşturmaktadır. Bu araştırmaya göre üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir korelasyon olduğu ve yaşamın anlamı düzeyinin yaşam doyumu üzerine pozitif bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Gündoğar ve diğeri (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada 373 üniversite öğrencisi örneklem olarak seçilmiştir. Bu çalışmada kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu puanları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarına göre öğrencilerin kendilerine göre ekonomik durumları yükseldikçe yaşam doyumları artmakta ve umutsuzluk, depresyon, durumluk ve sürekli kaygı puanları düşmektedir.

## **2.2. Yaşamda Anlam Kavramına İlişkin Alanyazın**

İnsan sorgulayan bir varlık olmasından dolayı çeşitli sorulara zaman zaman yanıt aramaktadır. Kendi eylemlerini ve çevresini anlamak istemekte olup bunları sorgulamaktadır. Bireyler yaşamının kıymetli olup olmadığını, yaşanmaya değer olup olmadığını ve yaşamından beklentilerini karşılayabilme düzeyini sorgulayarak yaşamında bir anlam edinme eğilimindedir (Topuz, 2016).

II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojiye ve insanların mutluluğuna dair artan ilgi beraberinde mutluluğun nasıl elde edilebileceği sorusuna da cevap aramaya yol açmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Bu savaş sonrası yaşanan psikoloji bağlamındaki gelişmeler pozitif psikolojiye olan merakı da artırarak beraberinde yaşamda anlam kavramına gösterilen ilgiyi de artmıştır (Demirbaş Çelik, 2016).

Geçmişten bugüne kadar yaşamda anlama dair bilim insanları, araştırmacı ve sanatçılar tarafından birçok tanım yapılmıştır. Bu sebepten objektif bir tanım yapmak mümkün görünmemektedir. Anlam kavramını öncelikli olarak ele alacak olursak bireyin biçtiği değer ve atfettiği önem olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda yaşamın anlamı bireyin yaşamındaki anlamı ve hedeflerini oluşturma, değiştirme yahut

güçlendirme isteği olarak tanımlanabilmektedir (Steger ve diğerleri, 2008). Aslında yaşamın anlamı yaşamın ta kendisi olup yaşamı yaşanabilir ve sürdürülebilir kılan şeylerdir (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015).

Varoluşçu terapi denildiği zaman akla gelen logoterapi olsa da ikisi arasında bazı değişiklikler bulunmaktadır. Logoterapi temelde yaşamda anlam arayışına değinirken varoluşçu terapi daha çok ölüm, kaygı, anlamsızlık gibi daha genel temalara yer vermektedir (Yalom, 2002). Yaşamda anlam kavramı geçmişten günümüze kadar birçok kişi tarafından değinilen bir kavram olsa da temelde ön plana çıkan isim Varoluşçu Terapi'nin kurucularından olan Victor Frankl olmuştur (Akın & Taş, 2015). Frankl (2017)'a göre yaşamda anlamın 3 temel özelliği vardır;

1. Temel bir güdüdür ve motivasyoneldir.
2. Bireyin yaşamında bir anlam vardır ve bu anlamı ortaya çıkarabilecek olan yine bireyin kendisi ve çabalarıdır.
3. Yaşanılan her şartta bir anlamdan söz etmek mümkündür.

Yaşamda anlam üzerine çalışmaları olan bir diğer kuramcı Adler'e (1993) göre her insan için anlam farklıdır ve dünyadaki insan sayısı kadar anlam bulmak muhtemeldir. Her insan hayatını diğerkam olarak, iyilik yaparak, çalışarak, severek ya da farklı şekillerde anlamlı kılabilir (Yıkılmaz ve Güdül, 2015). Adler yaşamda anlamın söz konusu olduğu zamanları sağlıklı bir ruh haline sahip olunmayan ve yolunda gitmeyen şeylerin olduğu zamanlarda ortaya çıktığını söylemiştir (Taş, 2011). Buradan yola çıkarak Adler'in söylemini bir işle meşgul olduğu zaman anlam arayışına girilmediği ancak boş vakitlerde böyle bir derde düşüldüğü olarak yorumlamak mümkündür. Yalom (2001) da Adler'e benzer şekilde yaşamın anlamı kavramının insanların boş vakitlerinin az olduğu ve bir şeylerle meşgul oldukları zamanlarda pek de ortaya çıkmadığı görüşündedir.

Victor Frankl'a göre yaşamın anlamı 3 şekilde oluşturulabilir;

1. Acı yaşantılar geçirmek ve bu zamanlarda verilen tepkiler
2. Sevmek, ilgi göstermek
3. Çalışmak, üretmek ve bir ürün ortaya koyabilme (Frankl, 2017).

Frankl (2017) bireyin çalışarak ve bir eser ortaya koyarak açık bir şekilde yaşamın anlamını bulabileceğini ifade ederken ikinci madde olan sevmekle bireyin karşısındaki

insanı sevmeye ifadesinde onu tanımayı, geliştirebilmeyi ve tam manasıyla sevebilmeyi kastetmektedir. Bununla birlikte acı yaşantılar geçirmek ve bu durumlar karşısındaki tepkilerin de bireylerin yaşamında bir anlam bulmaya vesile olabileceğini vurgulamıştır. Yani çok zor şartlar altında bile bir insanın yaşamını anlamlandırabileceği vurgulanmaktadır.

Krause & Hayward (2014) tarafından geliştirilen Beş Faktörlü Model'e göre yaşamın anlamı aşağıdaki gibidir:

1. Birtakım beklenen değerlerin varlığı,
2. Geleceğe dair belli hedefler koymak,
3. Potansiyelini kullanabileceği amaçların varlığı,
4. Geçmişini kabullenebilme,
5. Yaşamda bir anlamın var olduğunu kabul edebilme ve hissetme.

Ölümü, acıyı ve eksikliği de ilgilendiren ve hangi durumda olunursa olunsun yitmeyen bir anlam arayışı kavramı da Victor Frankl'a göre önemlidir. Çünkü bu anlam arayışı iyi oluşa büyük oranda etki etmektedir (Frankl, 2017).

Victor Frankl tarafından insanın temel bir motivasyonu olarak görülen yaşamda anlam kavramı “mevcut anlam (var olan anlam)” ve “bulunmaya çalışılan anlam (aranan anlam)” olarak iki farklı boyutta ele alınmıştır. Var olan anlam bireyin yaşamında bir anlama sahip olmasını ifade ederken bulunmaya çalışılan anlam bireyin yaşamına dair bir anlam elde etme sürecini ifade etmektedir (Şahin ve diğerleri, 2012). Demirbaş Çelik'e (2016) göre bir insan yaşamında hem anlama sahip olup hem de aynı zamanda bir anlam arayışı içinde bulunabileceği gibi yaşamda anlama sahipken bir anlam arayışı içinde olmadan da hayatını sürdürebilmektedir. Buradan hareketle yaşamda anlam kavramı değerlendirilirken iki alt boyuttan her ikisinin de mevcut olmasını beklemek anlamlı değildir. Örnek verilecek olursa, yaşamında üniversite sınavında derece yapmak gibi bir anlama sahip olan birey bu anlamı elde ettiği zaman üniversiteden birincilikle mezun olmak gibi yeni bir anlam arayışına girebilir. Yahut ulaştığı bu anlamdan sonra tekrar bir anlam arayışına girmeden de hayatını sürdürebilir. Aslında yaşamda var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam kavramları birbirinden farklı gibi görünseler de şu anda bir anlam arayışında olan kişiler aradıkları yani geleceklerindeki anlamla bir ilişki kurarak nihayetinde bir anlam elde edebilmektedirler (Steger & Kashdan, 2007). Yaşamda var olan anlam ve bulunmaya

çalışılan anlam bir kişide aynı zamanda bulunmasa da birbiriyle ilişkili oldukları düşünülebilir.

Anlam ve amaç kavramları birbirinden farklı anlamlara gelmektedir. Amaç bir şeyin işlevini sorgulamak için kullanılırken anlam mana, değer ya da tutarlılığı akla getirmektedir. Ancak hayatın rutin akışında yaşamın anlamı ve yaşamın amacı kavramlarının bazen karıştırıldığı görülmektedir (Yalom, 2001). Yaşamında her ne olursa olsun bir anlamın varlığına olan inanç insanın hayatını devam ettirme motivasyonu olarak karşımıza çıkar. Nietzsche'nin kayda değer şu sözü de "Yaşamak için bir sebebi olan insan hemen her şeye dayanabilir." insanın hayatta kalmasında bir anlama sahip olmasının önemini vurgulamaktadır (Frankl, 2017).

Yalom (2001) hayatta iki anlamın varlığından söz etmektedir. Bu anlamlardan birincisi kozmik anlam diğeri ise kişisel anlamdır. Kişisel anlam olarak ifade edilen tanımda bireyin yardımseverlik, diğerkamlık, üretkenlik ve kendini gerçekleştirme gibi faktörleri barındıran dinin dışında yer alan kısım iken kozmik anlam, Tanrı ile ilişkilendirilen ve bireyin dünyaya gönderilmesindeki temel motivasyonun Tanrı ile özdeşleşme, ona benzeme motivasyonu ile açıklanmaktadır (Yalom, 2001).

Yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürebilen bireyler problemlerine çözüm bulabilme ve amaçlarına ulaşabilme yolunda sorumluluk almış olacaktırlar. Problemlerini çözebilen ve görevlerini yerine getiren bireyler için hayat daha değerli olacaktır (Das, 1998). Hayatını değerli hissedenen bireylerin yaşamaya dair motivasyonları da bu ölçüde artabilir. İyi oluşun önemli bir bileşeni olan yaşamın anlamı (Cohen & Cairns, 2012) bireylerin yaşamlarında belirlediği hedeflerinin arkasından gitmesi ve bu şekilde yaşamlarında doyum hissetmesi olarak da ifade edilmektedir (Damásio ve diğeri, 2013). Yaşamda anlam bireyin potansiyelini kullanabilmesini sağlayan, enerjisini amaçlarına yönelten, bireyi yeni eylemlere açık kılan ve tecrübelerinden çıkarımlar yapmasını sağlayan güdüsel bir güç olarak ifade edilebilir (Steger ve diğeri, 2008). Geçmişten ders alabilmeyi, şimdiki zamanı fark etmeyi ve geleceğini yönlendirebilmeyi sağlayan yaşamda anlamlılık hayata bütüncül bir bakışı mümkün kılmaktadır (Baumeiste ve diğeri, 2013). Yaşamlarında bir anlama sahip olan insanlar başlarına gelen olaylar karşısında daha güçlü durarak uyum sağlayabilme konusunda da başarılı olmuşlardır (Yüksel, 2012). Var olan anlam bireyin yaşamında iyi oluşunu, mutluluğunu, sağlığını olumlu yönde etkilerken bulunmaya çalışılan

anlam yani bulunmaya çalışılan anlam bireyi daha isteksiz, mutsuz ve daha depresif bir ruh halinde hissettirmektedir (Steger & Kashdan, 2013).

Bütün bunlardan hareketle yaşamda anlam üzerine farklı tanımlar yapılmış, farklı değerlendirme ve kıstaslar sunulmuş olsa da yaşamda anlamın bireyin temel güdüsü olduğu fikri ortak olarak ele alınmıştır. Yaşamda anlam kavramı bireyin doğduğu andan itibaren hayatında yer alan, sonraki hayatına yön veren ve ihtiyaç olarak da ifade edilebilir. Bu sebepten temel bir güdü ve ihtiyaç olarak görülür.

### **2.2.1. Yaşamda Anlam İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Yaşamın anlamı ile ilgili Türkiye’de ve yurtdışında birçok çalışma mevcuttur. Bu çalışmaların bazılarında bu bölümde yer verilecektir. Öncelik olarak ise beliren yetişkinlik dönemine denk gelen yaş aralığı ile yapılan çalışmalar yer alacaktır. Birçok çalışmada beliren yetişkinlik dönemini kapsayan üniversite öğrencileri ile çalışma yapılmıştır.

Baltacı ve diğerleri (2020) tarafından yapılan yaşamın anlamı, dürtüsellik ve intihar bilişleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir çalışmada 433 katılımcı araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçlarına göre ise intihar bilişleri ile dürtüsellik ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İntihar bilişleri ve mevcut (var olan) anlam arasında ise negatif bir ilişkiye rastlanmıştır.

Karaman ve diğerleri (2020) tarafından yapılan Latin kökenli üniversite öğrencileri ile bir çalışmada umudun yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki aracı rolüne ve yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki aracı rolüne bakılmak istenmiştir. Ayrıca bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkileri de incelenmek istenmiştir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre yaşamın anlamı ile dayanıklılık arasında anlamlı ilişki bulunmamış ve yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında pozitif orta düzey bir ilişki bulunmuştur. Umut ise yaşam doyumu ve dayanıklılık ile orta düzeyde pozitif ilişkili bulunurken yaşamın anlamıyla ise orta düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte dayanıklılık, yaşam doyumu üzerinde dolaylı ve doğrudan aracılık ederken yaşamın anlamı ise dolaylı bir aracılık rolü tespit edilmiştir.

Ünlü Taşdibi (2019) araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluklarının yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmalarıyla ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. Ayrıca bu üç değişkenin mutluluğu ne kadar açıkladığı tespit edilmek istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bu üç değişkenin toplamda mutluluğu yüzde 18 açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte mutluluk ve yaşamın anlamı arasında var olan anlam boyutu ile zayıf bir ilişki ve bulunmaya çalışılan anlam boyutu ile çok zayıf bir ilişki bulunmuştur.

Bhullar (2019) Amerikalı ve Hintli üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise yaşamın anlamı ile ilgili gençlerin inançları tespit edilmek istenmiştir. Einstein, Gandhi, Nietzsche ve Dalai Lama gibi ünlü kişilerin bazı sözleri bu çalışmada kullanılmıştır. Benzer mi farklı mı? İsimli bir çalışma yürütülmüştür. Yaşamın anlamına dair hem Hintli hem de Amerikalı öğrencilerin en çok fikir birliğine vardıkları sözler "Hayatın temel amacı başkalarını sevmek, yardım etmek, şefkat göstermek veya deneyimlemektir." ve "Hayatın temel amacı bundan keyif almak veya onu deneyimlemektir." olmuştur. Benzer şekilde hem Amerikalı hem de Hintli katılımcılar "Hayat anlamsızdır" ve "Hayat saçma ya da şakadır." Sözlerine ise çok fazla katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Saraç ve diğerleri (2018) üniversite öğrencilerinin yaşam anlam düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir araştırma yapmışlardır. 18-27 yaş arası üniversite öğrencilerinden oluşan çalışma grubuna Kişisel Bilgi Formu ve Yaşamın Anlamı Ölçeği uygulanarak veriler elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizi sonucunda ise yaşamın anlamının cinsiyete göre, algılanan ebeveyn tutumuna ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Demici Seyrek & Ersanlı (2017) üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamının ve psikolojik esnekliklerinin incelenmesi aynı zamanda psikolojik esnekliklerinin algıladıkları mutluluk durumlarına ve yaşamda bir amaca sahip olma düzeylerine göre farklılaşma durumunu tespit etmeyi amaçlayan bu çalışmaya 723 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara uygulanan envanterler sonucunda elde edilen bulgulara göre yaşamda anlamın öğrencilerin kendilerini algıladıkları mutluluk düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinin yaşamda bir amaca sahip olma düzeylerine ve kendilerini algıladıkları mutluluk durumuna göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirbaş Çelik (2016) tarafından yapılan bir araştırmada 268 üniversite öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmak istenmiştir. Yaşamda anlam ile yaşam amacı arasında pozitif anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir. Yaşamda anlam arayışı alt boyutu ile yaşam amacı düzeyleri arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet açısından da bakılmış ve kadınların yaşamda anlam ile yaşam amacı puanlarının erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Wilchek-Aviad (2015) göçe maruz kalan Etiyopyalı ve yerli İsraili gençler üzerine bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada yaşamda anlam ve intihar eğilimlerinin ilişkisine bakılmak istenmiştir. Gelişmekte olan Etiyopyalı gençlerin yerli İsraili gençlere oranla intihara daha meyilli oldukları sonucuna ulaşılmıştır. İntihar sebepleri araştırıldığında yaşamın anlamı ve intihar arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Göçmen ve yerli gençler açısından yaşamda anlam düzeyi ile ilgili anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Göçmen erkeklerde kadınlara oranla daha fazla kaygının olduğu bulunmuştur. Göçmenlerde daha çok intihar eğilimi, stres ve kaygıya rastlanmıştır.

Yüksel (2013) genç yetişkinlerin yaşamın anlam ve aşk tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre yaşamın anlamı cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveynlerin birliktelik durumları ile anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasına göre ise yaşamın anlamı anlamlı düzeyde farklılaşmıştır.

### **2.3. Psikolojik Sağamlık Kavramına İlişkin Alanyazın**

Bireyler yaşamlarında iyi ya da kötü birçok olay yaşamaktadır. Olumsuz durumlar karşısında verilen tepki ise kişiden kişiye değişim göstermektedir. Stewart ve diğerleri (1997) bireyin yaşadığı problemlili olaylar ya da olumsuz durumlar karşısında bu durumu nasıl aştığı ile ilgili kapasitesini psikolojik sağamlık olarak tanımlamıştır. Psikolojik dayanıklılık; “insanın yaşamındaki olumsuzluklar karşısında uyum gösterebilme, başa çıkabilme ve ruh sağlığını koruyabilme becerisi” dir (Soylu, 2018, s.82). Masten (2001) ‘a göre ise psikolojik sağamlık bireyin yaşamında meydana gelen olumsuz durumlar ve riskler karşısında dahi uyumlu olması ve gelişiminin olumlu yönde ilerleyebilmesi anlamına gelmektedir. Latince kelime kökeni resilience

olan bu kelime “bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi” anlamına gelmektedir (Gizir, 2007). Literatürde Türkçe diline psikolojik sağlamlık, dayanıklılık, kendini toparlama gücü, yılmazlık gibi kavramlarla çevrilmiştir (Doğan, 2015). Psikolojik sağlamlığın üç ilkesinin olduğunu bunların ise riskli durumlar, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olduğunu söylemek mümkündür ki psikolojik sağlamlık bu üç bileşenin birleşimi ile ortaya çıkmaktadır (Özkan, 2021). Bütün bunların yanında psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok tanım daha yapılmıştır. Fakat bu tanımların hepsi bu kavramın farklı yönlerini vurgulamıştır (Ülker Tümlü & Receptoğlu, 2013). Bu tanımlara bakıldığında ortak olarak iki önemli kıstas vardır ki bunlar ilk olarak bir zorlu yaşam olayının meydana gelmesi ve ikinci olarak da bu zorlu yaşam olayı karşısında bireyin değişime ayak uydurabilme becerisidir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren yapılan araştırmalara dahil olmuş ve günümüze kadar giderek artan çalışmalarda konu olmuştur (Luthar, 2006). Bu bağlamda akla psikolojik sağlamlığın değişken olup olmadığı sorusu gelebilir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan tanımlar ve araştırmalar gözden geçirildiğinde psikolojik sağlamlığın geliştirilebilecek olan bir yetenek olmasının yanında kişilik özelliği olarak nitelendiği de görülmüştür (Winders, 2014).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bunlardan ilki ise olumsuz yaşam olaylarına, travmatik durumlara maruz kalan çocuk ve ergenler üzerine yapılan yaşadıkları bu olaylarda gelişimlerinin etkilenebilecek olmasına karşın uyumlu olmaları ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmelerini anlamının önemli olduğu çalışmalar olmuştur. Bununla birlikte riskli durumda olan çocuk ve ergenlerle ilgili yapılacak olan koruyucu çalışmalarda da kullanılmasını hedefleyerek psikolojik sağlamlık konusu araştırılmaya başlanmıştır (Gizir, 2007).

### **2.3.1. Psikolojik Sağlamlık ile İlgili Kuramsal Çerçeve**

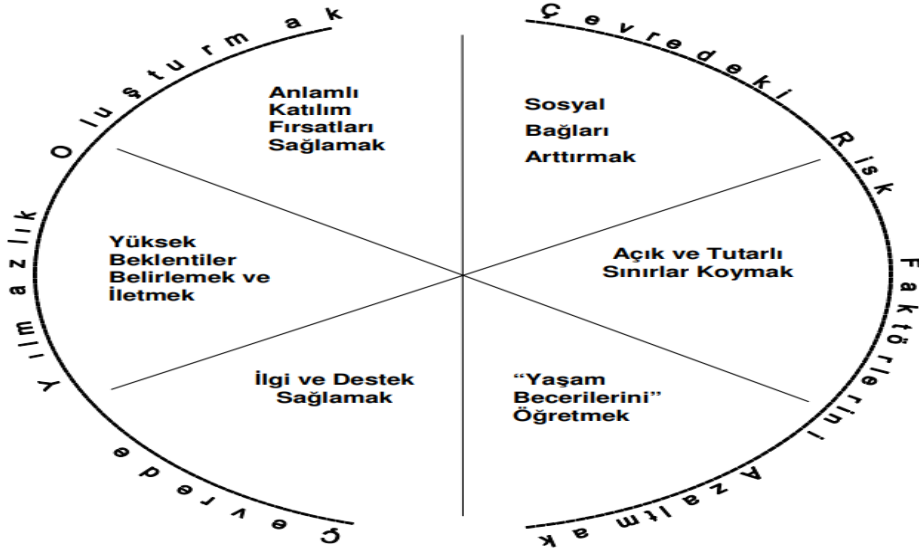
Psikolojik sağlamlıkla ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Bu yapılan çalışmalar iki başlık altında toplanmıştır. Bu yaklaşımlar birey odaklı ve değişken odaklı yaklaşımlardır. Birey odaklı yaklaşımlar, daha çok bireyin kendine ait olan ve onu başkalarından ayıran özelliklerini temel alırken değişken odaklı yaklaşımlar daha bilimsel yöntemleri ve verileri ele alarak kişinin var olan risk faktörlerini ve koruyucu faktörlerini esas almaktadır (Masten, 2007).

Psikolojik sağlamliğın ele alınmasında farklı kuramlar karşımıza çıkmaktadır. 8 farklı kuramın psikolojik sağlamlık ile ilgili olduğu görülmektedir. Bu kuramlar; Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi Modeli, Benard Modeli, Wolinler'in Modeli, Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli, Richardson Sağlamlık ve Sağlamliğın Meta Kuramı, Benson zellikler Kazandırma Kuramı, Krovetz Yılmazlık Kuramı, Süreklilik Kuramı'dır. Aşağıda bu kuramlar ile ilgili genel çerçeveye ve açıklamalara yer verilmiştir.

### 2.3.1.1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi Modeli

Psikolojik sağlamlık çemberi modeli Henderson & Milstein (2003) tarafından bulunmuş olup temelini psikolojik sağlamliğın durağan olmadığı, zamanla değişip gelişebilen, iyileşen ya da kötüye giden bir yapısının olduğundan almaktadır. Henderson & Milstein (2003) bulmuş oldukları bu çemberde psikolojik sağlamliğı negatif yönde etkileyecek olan çevresel risk faktörlerini düşürmeyi ve psikolojik sağlamliğı yükseltecek çevresel faktörleri yükseltmeyi amaçlamışlardır.

şekil 1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık emberi



Kaynak: Grgan, 2006, s.53

Çemberin sol tarafındaki öğeler Benard (1991) tarafından yılmazlığı yüksek insanlarla yapılan çalışmaların sonuçlarından yola çıkılarak elde edilmiştir. Sol taraftaki bu öğeler çevresel faktörlerin yılmazlık düzeyini yükseltmesine yardımcı olacak olan başlıklardır.

1. İlgi ve destek: İlişkide desteği, yüreklendirmeyi ve koşulsuz saygıyı içerir. İlişkilerin başlangıcı olması açısından önemli bir faktördür.

2. Yüksek beklentiler: Bireyleri onların yapabileceklerine dair umudumuzun ve inancımızın olduğu düşüncesini aşılacak ile ilgili kısımdır.

3. Katılım fırsatları: Bireylere yapabilecekleri ve yeterli oldukları alanlarda yardımcı olup alan açarak katılımları için fırsat oluşturmayı kapsar.

Çemberin diğer tarafında yer alan üç öge ise Hawkins ve diğeri (1992) tarafından yapılmış olan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu öğeler de çevredeki risk faktörlerini minimuma indirmeyi hedef alır.

1. Sosyal bağların artırılması: Bireylerin etraflarında bulunan kendi yaş grupları ile ilişkilerini güçlendirmeyi kapsar.

2. Açık sınırlar ve beklentiler: Bireylerin sınırlarını belirleyen kuralları içerir. Birlikte belirlenmesi önemlidir.

3. Yaşam becerileri: Bu öge ise bireylerde karar verme becerilerinin artırılması, sosyal ilişkilerde iletişim, çatışmayla başa çıkma gibi yaşam becerilerini kapsamaktadır.

### **2.3.1.2. Benard Modeli**

1991 yılında Benard kendi modelini oluşturmuş olup bireylerin doğuştan var olan ve sonradan kazandıkları psikolojik sağlamlık özelliklerini sıralamıştır.

#### **Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Doğuştan Getirdikleri Özellikler**

- Doğuştan daha sakin bir yapıya sahip olmak
- İlişkilerden olumlu tepkime kazanabilmek
- Başkaları tarafından sevilen, sosyal ve arkadaş canlısı kişilerdir.

#### **Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Bireylerin Sonradan Edindikleri Kişisel Özellikler**

- Sosyal ilişkilerinde başkalarına karşı anlayış gösterebilme ve merhametli olma
- Etkili iletişim kurarak uyum sağlayabilme
- Olumsuz yaşam olaylarının gülünç taraflarının farkında olup mizahı kullanabilme
- Bir kimliğe sahip olma ve bunu yaşadıkları olaylar karşısında durmada kullanabilme

- Girişimci ve bağımsız olup kendileriyle ilgili olaylarda korkmama
- Negatif enerji yayan inşalardan uzak durup olaylara pozitif tarafından bakabilen ve düşünerek farklı çözüm yolları bulabilme
- Bir amaca sahip olma
- Düşünceli, uyumlu, zorluklar karşısında alternatifleri bulabilme ve başarısız olduğunda bundan ders çıkarabilme psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleridir (Özer, 2013).

### **2.3.1.3. Wolinler'in Modeli**

Wolin ve eşi hastaların güçsüz yönlerine odaklanmaktan hoşlanmadığı bir zamanda artık güçlü yönlerine odaklanmaya karar vermiştir. Bu sırada birlikte yılmazlık davranışlarını belirleyip bunları 7 başlık altında gruplandırdılar. Buna da “yedi yılmazlık” ismini verdiler (Thomsen, 2002). Bahsedilen yedi yılmazlık başlık ve açıklamaları aşağıda verilmiştir:

1. İçgörü (Insight): Problemleri sorgulayabilme davranışı
2. Bağımsızlık (Independence): Problemleri ortamdaki zararı görmemek üzere bağımsız olabilme ve uzaklaşma
3. İlişkiler (Relationships): Problemleri ortamda bulamadığı güven ve sevgiyi sağlayabilen kişilerle olma
4. Girişim (Initiative): Sorunları çözebilme adına cesur davranarak ilk adımı atabilme
5. Yaratıcılık (Creativity): Yaşadığı sorunları bir sanata bağlı olarak yansıtabilme ve yeniden çerçeveleyebilme
6. Mizah (Humor): Espri yeteneğini kullanarak acısını dindirme
7. Ahlâk (Morality): Çevrede kötülükler olsa bile iyilikleri görüp umutlanma ve vicdan sahibi olabilme (Wolin & Wolin, 1993).

#### **2.3.1.4. Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli**

Bu modele göre öğrencilerden beklenenler tanımlanıp bazı düzenlemelerin yapılmasının önemi vurgulanmıştır. Olumlu bir beklenti ortamı oluşturmak üzere yapılacak olan düzenlemeler şu şekildedir:

1. Müfredat Programı): Öğrencilerin katılımı artırıcı faaliyetler teşvik edilmelidir.
2. Grup Çalışmaları : Birden fazla ilgi alanına ve karışık gruplara yönelik olmalıdır.
3. Ölçme ve Değerlendirme :Farklı öğrenme yöntemlerini ve zeka alanlarını kapsamalıdır.
4. Motivasyon: Öğrenciler bir yarış halinde değil işbirliği ile hareket edebilmeli ve içsel motivasyon önemsenmelidir.
5. Sorumluluk Almak: Kendi öğrenmelerinin sorumluluğunu almaları sağlanmalıdır.
6. Öğretmen-Öğrenci İlişkileri: Öğretmen bütün öğrencileri ile birebir görüşmeli, iletişimde bulunmalıdır.
7. Anne-Baba-Sınıf İlişkileri: Anne ve babalara pozitif enerji ve iletişim ile yaklaşılmalıdır.
8. Okul-Sınıf İlişkileri: Tüm öğrencilerin dahil olabileceği aktiviteler yapılmalıdır (Weinstein, 1991; Benard, 1993).

#### **2.3.1.5. Richardson Sağlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı**

Psikolojik sağlık üzerine kurulan bir diğer kuram ise Richardson ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilmiş olup ana fikrini sağlamlığın bireyin enerjisinden ve kaynaklardan ileri geldiği düşüncesi oluşturur. Bu kurama göre birey, maddi ve manevi olarak yahut biyolojik ve ruhsal olarak bedenini şimdi ve buraya adapte ederek uyum halinde yaşar.

#### **2.3.1.6. Benson Özellikler Kazandırma Kuramı**

Benson (1989) bireylere nitelik kazandırmanın önemine vurgu yaparak bazı nitelikleri açıklamıştır. Bu nitelikler sosyal becerilerin yüksek olması, iletişim becerileri, problem çözme ve karar verme, hedefler belirleyebilme, öz düzenleme, empati kurma gibi özelliklerdir. Belirlenen bu özelliklerin psikolojik sağlamlıkla ilgili olduğuna değinilmiştir (Özkan, 2021).

### **2.3.1.7. Krovetz Yılmazlık Kuramı**

Bu kuramda sorunlu bireylerde olmayan sorunsuz bireylerde var olan koruyucu faktörleri açıklamıştır (Krovetz, 1999; Gürkan, 2006). Bu faktörlerin bütün bireylerde belli bir düzeyde var olduğunu ancak psikolojik olarak sağlamlığı yüksek yani sorunlarla yeterince baş edebilecek kadar iyi düzeyde olması çocukluk döneminde koruyucu faktörlerin olmasına bağlı olarak değişmektedir (Chavkin ve Gonzalez, 2000; Gürkan, 2006).

### **2.3.1.8. Süreklilik Kuramı**

Etraflarından pozitif geri bildirim alan kişilerin psikolojik sağlamlıklarının gelişmesi daha olasıdır (Levitt ve diğerleri, 2005). Bu kurama göre bireyin psikolojik sağlamlığını geliştiren unsurlar daha çok çevresel etkileşim sonucu oluşmaktadır. Çevreyle bireyin olumlu ilişki içinde olması, geri bildirim alabilmesi, nitelikli katılım imkanları ve yüksek beklentiler psikolojik sağlamlığı olumlu düzeyde etkileyen faktörler olarak görülmüştür (Nodding, 1992). Nitelikli katılım ortamlarının sunulması ve bireyin olumlu geri dönütler alabilmesi onu motive ederek psikolojik sağlamlığını da artıran bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **2.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler**

Genel olarak psikolojik sağlamlıkla ilgili tanımlar değerlendirildiğinde ve analiz edildiğinde psikolojik sağlamlık ile ilgili bir tarafta kaza geçirme, başarılı olamama, depresyon gibi bireyin hayatını olumsuz etkileyen riskli durumlar varken diğer tarafta bu durumlara karşı dayanıklı olmasını sağlayan aile yapısı, inanç düzeyi, maddiyat, yaşamda anlam gibi koruyucu faktörler karşımıza çıkmaktadır (Durak, 2021). Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörleri, risk faktörleri ve koruyucu faktörler adı altında ele alınarak kategorilendirmiştir.

### **2.3.2.1. Risk Faktörleri**

Psikolojik sağlamlık kavramından bahsetmek için öncelikle risk durumunun olması gerekmektedir. Risk kavramı bir güçlük, felaket anlamındadır (Gizir, 2007). Bireylerin hayatlarında yaşadığı zorlu yaşam olayları, felaketler, kötü deneyimler ve başarısızlıklar bireyin psikolojik sağlamlığı ile ilgili olarak risk faktörleri arasında görülmektedir (Kararımak, 2006). Risk faktörleri farklı araştırmacılara göre farklı şekillerde tanımlanmakla birlikte sosyal, genetik, kültürel özellikleri kapsadığı

söylenbilir (Gizir, 2007). Bireylerin yaşadığı ve onları uzun sürede negatif yönde etkileyen risk faktörleri arasında yaşanan çeşitli istismar olayları (Vickerman & Margolin, 2007) bununla birlikte ihmal, baskı ve zorlamalar, anne babanın eksikliği ya da sağlıksız olması, ebeveynlerin ayrı olması, yaşanan doğal afetler, sosyal beceri eksikliği gibi durumlar yer almaktadır (Luthar, 2006). Risk faktörleri üzerine birçok değerlendirme yapılsa da literatüre bakıldığında genel çerçeve olarak ailesel, çevresel ve bireysel risk faktörleri olarak gruplandırma yapıldığı görülmüştür (Balcı, 2018). Bu çalışmada da benzer şekilde risk faktörleri bireysel, çevresel ve ailesel risk faktörleri olmak üzere üç başlık altında toplanarak ele alınacaktır.

#### **2.3.2.1.1. Bireysel Risk Faktörleri**

Bireyin yaşamış olduğu zorlu yaşam koşulları ve bu olaylarla baş etme esnasında var olan güçlükler ve bu olaylara uyum aşamasında kendisi ile ilgili olan engelleri bireysel risk faktörleri olarak tanımlamak mümkündür (Özer, 2013). Bu bağlamda bireyin kişiliği ile ilgili özelliklerden kaynaklanan engeller bireysel risk faktörleri içerisinde değerlendirilebilir. Genetik olan ya da doğumdan sonra edinilen bazı olumsuz özellikler de bireyin riskler ve zorluklarla karşılaşma ihtimalini yükseltmektedir (Baron ve diğerleri, 1996). Bireysel risk faktörlerine bakıldığında erken doğum (Gizir, 2007), beyin hasarı, engelli olmak, düşük doğum ağırlığı (Durlak, 1998), özgüven düşüklüğü, mizaç ve zorlu olaylarla nasıl baş edeceğini bilememe (Rutter, 1990), zekanın düşük seviyede olması, kaygılı tipte olmak, kendini doğru ifade edememe (Ülker Tümlü & Receptoğlu, 2013) gibi bazı bireysel özellikler karşımıza çıkmaktadır. Doğuştan ya da sonradan olabilecek bu faktörler bireysel risk faktörleri kategorisinde ele alınmaktadır.

#### **2.3.2.1.2. Ailesel Risk Faktörleri**

Bireysel risk faktörlerinin yanında ailesel risk faktörleri de psikolojik sağlamlıkla ilişkili faktörlerdendir. Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen en temel ailesel risk faktörleri arasında bakım verenin uyguladığı kötü davranışlar yer almakta olup bu kötü davranışlar çocuğun koruyucu faktörleri üzerinde de olumsuz etki bırakmaktadır (Luthar, 2006). Bu bağlamda psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen risk faktörleri arasında ebeveynin ayrı olması ya da ebeveyn kaybı (Gizir, 2007) ve sık sık cezalandıran anne baba (Durlak, 1998) yer almaktadır. Ebeveyn tutumları önemli risk faktörleri arasında sayılmaktadır. Bu risk faktörlerinin yanında çok kalabalık bir ailenin var olması, çocuklar arasındaki yaş farkının çok az olması, patolojik hastalığa

sahip ebeveynin olması, madde kullanan ya da sorunlu ebeveynin varlığı, öz anne babanın olmaması gibi durumlar da risk faktörleri içerisinde sayılmaktadır (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009). Bireyin ailesi ve aile içi ilişkileri ile ilgili faktörleri bu grupta ele almak mümkündür.

### **2.3.2.1.3. Çevresel Risk Faktörleri**

Bireyin özellikleri ve aile faktörleri dışında bireyin bulunduğu çevre ve yaşadığı toplumla alakalı olarak da risk faktörleri bulunabilmektedir. Bireyler ve aileler toplumun temelini oluşturur. Bununla birlikte toplumu ilgilendiren yaşantılar da hayatımızda önemli bir rol oynamaktadır. Çevresel yani dış faktörlerin oluşturduğu risk faktörleri ise toplumdan bir şekilde dışlanma ve yalıtılma, sosyal anlamda yardım alınabilecek kurumlardan uzak olma, sosyal çevreden olumsuz baskı görme (Durlak, 1998) yoksulluk, doğal afetler (Masten, 2001) bireyin yaşamış olduğu çevrenin etkisinde kalarak psikolojik sağlamlığının düşmesine neden olabilecek faktörlerdendir. Bunların yanında yaşanan savaşlar, açlık ve kıtlık olayları, gök, barınma ihtiyacının karşılayamama gibi faktörler de çevresel risk faktörleri olarak ifade edilebilir (Baron ve diğerleri, 1996). Toplumda yaşanan olaylar hem bireyi hem aileyi etkileyerek risk faktörü olma potansiyeli taşımaktadır.

### **2.3.2.2. Koruyucu Faktörler**

Yaşadığımız olaylar herkesi farklı düzeyde etkilemekte olup verilen tepkiler ve süreci atlama da kişiye göre değişmektedir. Bazı bireyler yaşadıkları olaylardan sonra hemen toparlanabilirken bazı bireylerse toparlanmakta zorlanmaktadır (Murray, 2003). Koruyucu faktörler bu aşamada devreye giren ve yaşanan olumsuz durumların etkisini azaltmaya yarayan faktörler olarak literatürde yer almaktadır (Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018). Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan literatürdeki çalışmalar incelendiğinde koruyucu faktörlerin farklı şekillerde gruplandırıldığı görülmektedir. Terzi (2008) içsel ve dışsal faktörler olarak iki boyutta ele almıştır. Bunun yanında Benard (1991) ise çevresel, ailesel ve bireye bağlı faktörler olarak üç başlıkta incelemiştir. Bu çalışmada ise koruyucu faktörler bireysel, ailesel ya da çevresel kaynaklı faktörler olarak gruplandırılarak incelenecektir.

### **2.3.2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler**

Bireyin doğumuyla birlikte var olan özellikleri ya da sonradan farklı şekillerde kazandığı özelliklerini bireysel koruyucu faktörler içerisinde ele almak mümkündür (Tanyeri, 2016).

Masten (1998) bireysel koruyucu faktörleri uyumluluk, sevecenlik, sosyal becerilere sahip olma, özsaygı, entelektüellik gibi özellikler olarak tanımlamıştır. Problem çözme becerilerinin iyi düzeyde olması, özyeterlik düzeylerinin yüksek olması da bireysel koruyucu faktörler arasında ele alınmaktadır (Terzi, 2008). İçten denetimli olmak, belli bir hedefe sahip olmak ve geleceğe dönük amaçları olan bireyler olmak koruyucu faktörlerden bazılarıdır (Winders, 2014). Bireylerin espri yeteneğinin gelişmiş olması yani iyi bir mizah anlayışı (Kararımak, 2006), hayata olumlu bakabilme, özgencilik, kendini kontrol edebilme becerisi, yüksek düzeyde empati kurabilme gibi beceriler (Öz & Bahadır Yılmaz, 2009) bireye bağlı olarak riski azaltan faktörlerdendir.

### **2.3.2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler**

Ailesel koruyucu faktörleri ailenin yaşantısı, yapısı ve çevresel koşulları oluşturmaktadır (Tanyeri, 2016).

Garmezy (1991) ailesel koruyucu faktörleri ebeveynin çocukla iyi ilişkiler içinde olmaları, çocuğu destekleyip geliştiren bir aile yapısının olması olarak ele almıştır. Yapılan çalışmalarda rastlanan güvenli bağlanmanın yaşanması, maneviyat ya da inanış, ebeveynlerin çocuğu motive etmeleri ve ondan gerçekçi beklentiler içine girmeleri de koruyucu faktörler içinde bulunmaktadır (Winders, 2014). Ebeveynlerin çocuğa doğru rol model olması (Özer, 2013) da ailesel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır. Kararımak'a (2006) göre ise sosyoekonomik anlamda kötü koşullara sahip olmama ailesel koruyucu faktörlerdendir.

### **2.3.2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler**

Çevresel koruyucu faktörler olarak tanımlanan faktörler ise bireyin psikolojik sağlamlığını artırmaya ve riskleri azaltmaya dönük olan dış etkenlerdir. Bu faktörler arasında yakın çevredeki bireylerle sıcak ilişkilere sahip olma yer almaktadır (Tanyeri 2016).

İyi bir okulda okumak, kaliteli bir politikaya sahip çevre (Durlak, 1998), çevrede faydalı etkinliklerin bulunması ve mevcut eğlence kaynakları, sportif aktiviteler (Gizir, 2007) çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.

### **2.3.3. Psikolojik Sağlık Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri**

Öğülmüş (2001) psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin ortak özellikleri olduğunu ve bu özelliklerin şöyle olduğunu söylemiştir:

- Sorun çözme becerisine sahip olma
- Eleştirel düşünme ve inisiyatif alma yeteneğine sahip olma
- Sosyal ilişkilerde yetkin olma
- Eleştirel düşünebilme ve problem çözebilme
- Geleceğe dair öngörüye ve amaçlara sahip olma
- Kendine ait özel ilgi alanlarının olması
- Zeka seviyesinin yüksek olması
- Suçlu ya da suça yatkın kişilerden uzak durma ve iletişime geçmeme
- Kendini gerçekleştirme yolunda istekli olma ve çaba gösterme

Bunun yanında Brooks & Goldstein (2003) ise psikolojik sağlamlığa sahip bireylerde daha çok kendi yaşamını yönetebilme ve kararlar alabilme, problemler karşısında dayanabilme, karşıdakini anlama becerisi, iletişim kurma ve sürdürmede başarılı olma, belli hedeflere sahip olma, hatalarından ders alma, üretken olma, değerleri önemseme gibi özelliklerin ortak olarak bulunduğunu ifade etmiştir.

### **2.3.4. Psikolojik Sağlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar**

Türkiye’de psikolojik sağlamlık üzerine tanım, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine araştırmalar yapan ve bunları açıklayan temelde Gizir (2007) ve Kararımak (2006) karşımıza çıkmaktadır. Bu bölümde Türkiye’de ve yurtdışında yapılan psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalara yer verilecektir.

Baysal (2022) yaptığı araştırmada öğretmenlerin duygusal öz yeterlik, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemek amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal öz yeterlik ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yalnızlık düzeyi ile psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Sağar (2021) öğretmen adayları olan Afyon Kocatepe Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 462 üniversite öğrencisinde öz kontrol ve duygu düzenleme

becerilerinin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini incelemiştir. Duygu dzenleme ve oz kontrol becerilerinin psikolojik sağlamliğı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Gomez Baya ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmada ortalama 21,3 yaş olan 2700 Portekizli gencin uzun dzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına gbre oz dzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Aydın & Egemberdiyeva (2018) tarafından üniversite oğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını belirlemeye yönelik bir ęalıřma yapılmıştır. Bu ęalıřmada farklı üniversitelerde okuyan 209 oğrenci örneklem grubu olarak belirlenmiştir. Oğrencilerin okudukları bölüm türüne, cinsiyete, algılanan sosyal destek düzeyine gbre psikolojik sağlamliğın farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara gbre ise psikolojik sağlamliğın cinsiyete gbre farklılaşmadığı, okunulan bölümün türüne, yaşa ve kardeş sayısına gbre farklılaştığı görölmüştür. Algılanan sosyal destek ile ilgili olarak aile ve diğer kişilerden elde edilen desteğe gbre anlamlı bir farklılık olmadığı ancak arkadaş desteğinin psikolojik sağlamliğı artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine bu ęalıřmadan elde edilen verilere gbre Pdr bölümünde okuyan oğrencilerin psikolojik sağlamlıkları diğer bölümlerde okuyanlara gbre daha düşük bulunmuştur. Ayrıca üniversite oğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve mutlulukları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Uz Baş & Yurdabakan (2017) tarafından yapılan ęalıřmada okul iklimi ve psikolojik sağlamliğın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı tespit edilmek istenmiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarına gbre hem okul ikliminin hem de psikolojik sağlamliğın yaşam doyumunu pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı görölmüştür.

Erarslan'ın (2014) yapmış olduğu araştırma üniversite oğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtileri arasındaki ilişkide pozitif dünya görüşü, umut ve benlik saygısının aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırmada benlik saygısının psikolojik sağlamlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı tespit edilmiştir.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan üniversite personellerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik bu çalışmada yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak bu araştırma sonuçlarına göre üniversite personellerinin yaş, cinsiyet ve medeni durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmamıştır.

Literatür incelendiğinde 2011’de gerçekleşen Van depremi sonrasında Travma Sonrası Stres Belirtileri (TSSB) ile psikolojik sağlamlık ilişkisi araştırılmıştır. Bu araştırmaya göre sosyal yeterlilik, gelecek algısı, aile ile uyum gibi faktörlerini barındıran psikolojik sağlamlığın TSSB belirtileri açısından koruyucu olduğu yönünde sonuç elde edilmiştir (Sakarya & Güneş, 2013).

Souri & Hasanirad (2011) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında zayıf pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmadan elde edilen sonuca göre iyimserlik psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık arasında kısmi bir aracılık rolü görmektedir.

Psikolojik sağlamlık ve yaşamda anlam ilişkisinin incelendiği Demirbaş (2010) tarafından yapılan bir araştırmaya göre ise yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Oktan (2008) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler çalışma grubunu oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, cinsiyete, sınava kaç kere girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre cinsiyet açısından kızlar lehine sonuçlar yer alırken sınava girme sayısının artması psikolojik sağlamlığı düşürmektedir. Bununla birlikte yaşam doyumu ve problem çözme becerileri ile psikolojik sağlamlık becerileri de pozitif yönde anlamlı çıkmıştır.

Cole ve diğerleri (2004) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin öğrenme motivasyonları, depresyon ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarından elde edilen verilere göre öğrencilerin öğrenme motivasyonları artarken psikolojik sağlamlıkları da artmaktadır. Depresyon ile

ilişkinde bakıldığında ise psikolojik sağlamlıkları yüksek olmayan bireylerin daha çok depresif belirtilerinin olduğu sonucu elde edilmiştir.

### 3. YÖNTEM

#### 3.1. Araştırma Modeli

Yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan bu çalışma ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalarda iki ya da daha çok değişkenin birlikte değişip değişmediğini belirlemek amaçlanır. Bir ilişki varsa bu ilişkinin derecesinin belirlenmesi de ilişkisel araştırmaların amaçlarından biridir (Creswell, 2014).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu beliren yetişkinlik dönemindeki 18-25 yaş arasında değişen 191 (%63,25) kadın ve 111 (%36,75) erkek olmak üzere toplamda 302 kişi oluşturmaktadır. Bu araştırmada örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemine göre araştırmacı ulaşılması kolay olan ve kendine yakın gruba ulaşarak çalışmayı yapar (Kılıç, 2013). Katılımcılara ait demografik özellikler değerlendirilmiş ve elde edilen yüzde, frekans olarak Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular**

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	191	63.25
	Erkek	111	36.75

<b>Medeni durum</b>	Bekar	276	91.39
	Evli	26	8,61
<b>Yaş</b>	18-20	101	33.44
	21-23	101	33.44
	24-+	100	33.11
<b>Eğitim durumu</b>	Lise	151	50.00
	Ön lisans	28	9.27
	Lisans/Yüksek Lisans	123	40.73
<b>Algılanan Sosyoekonomik düzey</b>	Düşük	50	16.56
	Orta	239	79.14
	Yüksek	13	4.30

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılanların %63,25'i kadın, %36,75'i erkek, %91,39'u bekar, %8,61'i evli, %33,44'ü 18-20 yaş arasında, %33,44'ü 21-23 yaş arasında, %33,11'i 24 ve 25 yaşlarında, %50'sinin eğitimi lise, %9,27'sinin eğitimi ön lisans, %40,73'ünün lisans ve yüksek lisans, %16,56'sının algılanan sosyoekonomik düzeyi düşük, %79,14'ünün orta, %4,30'unun ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcılardan veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılardan bu araştırmaya gönüllü olarak katılım sağladıklarını belgelendirmek amacıyla Google Form üzerinden hazırlanan Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu okumaları ve onaylamaları istenmiştir.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formunda katılımcılara ait yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyleri, algılanan sosyoekonomik düzey ile ilgili bilgiler katılımcılardan toplanmıştır.

#### 3.3.2. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. Demirdağ & Kalafat (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipinde oluşturulan bu ölçeğe göre "1-Benim için hiç doğru değil" ve "7- Benim için tamamen

doğru” anlamına gelmektedir. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) “mevcut yaşam anlamı ve bulunmaya çalışılan yaşam anlamı” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 1,4,5,6 ve 9. Maddeler (9. madde ters madde) yaşamın var olan anlamını ifade ederken 2,3,7,8 ve 10. maddeler yaşamda bulunmaya çalışılan anlamı ölçmeyi hedeflemiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan ise 70 puandır. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşamın anlamına sahip olma düzeyinin de arttığı sonucuna varılabilir.

Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı var olan anlam alt boyutu için .81 ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için .85 olarak test-tekrar test sonucu ise sırasıyla .72 ve .76 olarak bulunmuştur (Demirdağ & Kalafat, 2015). Yapılan bu çalışmada ise Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)’nin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı var olan anlam alt ölçeği için .85, bulunmaya çalışılan anlam için ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bütünü için iç tutarlık katsayısı ise bu çalışmada .80 olarak bulunmuştur.

Elde edilen bu bulgular YAÖ’nün Türkçe formunun yaşamın anlamını ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu anlamına gelmektedir.

### **3.3.3. Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği**

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen bu ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği (KSPÖ) 6 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek 5’li likert tipinde oluşturulmuştur. “1- Hiç uygun değil ve 5- Tamamen uygun” şeklinde cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmıştır. Tersten kodlanan maddeler çevrildiğinde puanların artması psikolojik sağamlığın arttığını ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6 en yüksek puan ise 30’dur. KPSÖ’nin iç tutarlık sayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Yapılan bu çalışmaya göre ise KPSÖ’nün güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Yapılan bu analizler sonucunda psikolojik sağamlığı ölçmede bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

### **3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 5 maddeden oluşmaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) 5’li likert tipindedir. Katılımcılardan işaretlenmesi beklenen seçeneklerden “1- Hiç Uygun Değil” seçeneğini ifade ederken “5- Çok Uygun” anlamına gelmektedir. Bu ölçekte ters maddeye yer verilmemiştir. Ölçek Baysal ve Dağlı (2016) tarafından Türkçe’ye

uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak bulunmuştur (Dağlı & Baysal, 2016). Alınan puan arttıkça kişinin yaşamından sağladığı doyumun arttığı anlaşılmaktadır. Yapılan bu araştırmada ise Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlık kat sayısı .85 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değer yapılan araştırma için güvenilir bir ölçek olduğu anlamındadır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Yaşamda anlam, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ağını belirleyebilmek için yapılan bu çalışmada veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 26 programına kaydedilerek analiz yapılmıştır. Verilerin analizinde ilk olarak hangi testlerin (parametrik/nonparametrik testler) kullanılacağına dair karar vermek amacıyla karşılanması gereken varsayımlar test edilmiştir. Verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1+1 aralığında olması (Büyüköztürk, 2010) normal aralık olarak edilmiştir.

Normal dağılım göstermiş olan verilerde bağımsız iki grubun karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi) kullanılmış, ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında ise Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağını tespit etmek amacıyla ise post-hoc analizi yapılmıştır. Post-hoc analizi yapılırken varyanslarının homojen olduğu yerlerde Bonferroni testi, homojen olmadığı durumlardaysa Tamhane's testlerine yer verilmiştir. Levene istatistiği ile ise varyansların homojen olup olmadığı belirlenmiştir. Ölçekler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır.

Yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık analizi için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesine yönelik gerçekleştirilen analizlerde IBM AMOS 24,0 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada 10,000 yeniden örnekleme ile bootstrapping yöntemi gerçekleştirilmiş ve bootstrap katsayısı ile %95 güven aralıkları oluşturulmuştur. Aracılık modelinde cinsiyet ve yaş sonuçları etkileyebilme olasılıkları nedeniyle kontrol (covariate) değişkeni olarak dahil edilmiştir. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığının yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak kullanılmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında öncelikle yapılan bu çalışmada kullanılmış olan ölçeklere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Sonrasında ise araştırma hipotezlerine ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur.

##### 4.1. Ölçek/Alt Boyutların Güvenirliğine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında kullanılan Yaşamın Anlamı Ölçek Toplam/Alt Boyut, Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeklerinin güvenilirliklerini test etmek için Cronbach alfa iç tutarlılık testine tabi tutulmuştur. “0 ile 1 arasında bir değer alan Cronbach alfa katsayısı değerinin ölçek çalışmalarında en az  $\alpha=0.70$  ve üzeri olması gerektiği genel kabul görmüştür (Seçer, 2015, s. 217-219). Ölçeklere ve alt boyutlarına ait Cronbach alfa katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Ölçeklerin Güvenilirliklerine İlişkin Cronbach Alfa Katsayılarına İlişkin Bulgular**

Ölçek/Alt Boyutları	Cronbach's Alfa
<b>Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)</b>	0.80
1-Var olan anlam	0.85
2-Bulunmaya çalışılan anlam	0.86
<b>Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)</b>	0.85
<b>Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)</b>	0.85

Tablo 2’ye göre Yaşamın Anlamı Ölçek/Alt Boyut ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeğinin Cronbach alfa katsayılarına güvenilirlikleri yüksek seviyededir (sırası ile  $\alpha=0.80$ ,  $\alpha=0.85$ ,  $\alpha=0.86$ ,  $\alpha=0.85$ ,  $\alpha=0.85$ ).

**Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler**

	Betimsel İstatistikler						
	N	Min	Max	$\bar{X}$	Ss	Basıklık	Çarpıklık
<b>Yaşamda Anlam</b>	302	16	70	51.84	9.57	-0.29	0.24
1-Var olan anlam	302	8	35	26.9	6.10	-0.56	-0.36
2-Bulunmaya çalışılan anlam	302	5	35	25.05	6.61	-0.71	0.59
<b>Psikolojik Sağlık</b>	302	6	30	19.13	5.09	0.06	-0.17
<b>Yaşam Doyumu</b>	302	5	35	22.16	6.35	-0.29	-0.23

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yaşamda anlam toplam puanları 22-68 arasında olup ortalaması 51,84±9,57, psikolojik sağlamlık toplam puanları 6-30 arasında olup ortalaması 19,13±5,09, yaşam doyumu toplam puanları ise 5-35 arasında olup ortalaması 22,16±6,35 olduğu tespit edilmiştir.

Yaşamda anlam ile psikolojik sağlamlık ve yaşam toplam puanların normal dağılım göstermediğinin göstergeleri olan basıklık çarpıklık katsayıları göz önüne alındığında verilerin normal dağılımdan aşırı sapma göstermediği değerlendirilmiştir. Verilerin çarpıklık-basıklık katsayılarının -1+1 aralığında olmasından (Büyüköztürk, 2010) normal kabul edilmiştir.

#### 4.2. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doymu Değişkenlerinin Katılımcıların Bazı Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Normal dağılım gösteren verilerde bağımsız iki grup karşılaştırmasında t-testi (Independent sample t-testi), ilişkisiz ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında Tek yönlü Varyans (Oneway ANOVA) analizi ve farkın kaynağının belirlenmesinde post-hoc analizlerine başvurulmuştur. Post-hoc analizlerinde varyanslarının homojen bulunduğu durumlarda Bonferroni testi, homojen bulunmadığı durumlarda Tamhane's testleri kullanılmıştır. Varyansın homojenliğini belirlemek için Levene istatistiği ile varyansların homojen olup olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 4. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doymu Değişkenlerinin Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması**

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X} \pm Ss$	t	df	p
Yaşamda Anlam	Kadın	191	52.15±9.55	0.715	300	0.475
	Erkek	111	51.33±9.64			
1-Var olan anlam	Kadın	191	26.54±6.13	-0.973	300	0.331
	Erkek	111	27.25±6.08			
2-Bulunmaya çalışılan anlam	Kadın	191	25.61±5.9	1.944	300	0.053
	Erkek	111	24.09±7.62			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	191	18.32±4.97	-3.712	300	0.001
	Erkek	111	20.53±5.03			
Yaşam Doymu	Kadın	191	22.03±6.55	-0.476	300	0.634
	Erkek	111	22.39±6.02			

Tablo 4 incelendiği zaman yaşamda anlam/alt boyut toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Psikolojik sağlamlık toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $t=-3,712$   $p<0,05$ ). Ortalamalara bakıldığında erkeklerin psikolojik sağlamlık puanları ( $20,53\pm5,03$ ) kadınların psikolojik sağlamlık puanlarına ( $18,32\pm4,97$ ) göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Yaşam doyumu toplam puanları kişilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5. Yaşamda Anlam, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Katılımcıların Yaşına Göre Karşılaştırılması**

Ölçek/Alt Boyut	Yaş	n	$\bar{X}\pm Ss$	F	p	Fark
Yaşamda Anlam	18-20 <sup>(a)</sup>	101	48.63±9.94	9.918	0.001*	a<b,c
	21-23 <sup>(b)</sup>	101	52.62±8.77			
	24-+ <sup>(c)</sup>	100	54.31±9.16			
1-Var olan anlam	18-20 <sup>(a)</sup>	101	24.85±6.32	8.183	0.001*	a<b,c
	21-23 <sup>(b)</sup>	101	27.91±5.59			
	24-+ <sup>(c)</sup>	100	27.65±5.97			
2-Bulunmaya çalışılan anlam	18-20 <sup>(a)</sup>	101	23.79±6.69	5.094	0.007*	a<c
	21-23 <sup>(b)</sup>	101	24.72±6.94			
	24-+ <sup>(c)</sup>	100	26.66±5.89			
Psikolojik Sağlamlık	18-20 <sup>(a)</sup>	101	18.7±5.62	2.172	0.116	
	21-23 <sup>(b)</sup>	101	18.71±4.87			
	24-+ <sup>(c)</sup>	100	19.99±4.68			
Yaşam Doyumu	18-20 <sup>(a)</sup>	101	20.78±6.28	3.783	0.024*	a<c
	21-23 <sup>(b)</sup>	101	22.67±6.07			
	24-+ <sup>(c)</sup>	100	23.05±6.53			

\*  $p<0,05$

Tek yönlü Varyans ( Oneway ANOVA)

Tablo 5 incelendiğinde yaşamda anlam toplam puanı kişilerin yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmıştır ( $F=9,918$   $p<0,05$ ). Hangi gruplar arasında farklılığın olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmada 18-20 yaş arasında olanların yaşamın anlamı puanları ( $48,63\pm9,94$ ), yaşı 21-23 arasında olanların yaşamın anlamı puanlarına ( $52,62\pm8,77$ ) ve yaşı 24 ve 25 olanların yaşamın anlamı puanlarına ( $54,31\pm9,16$ ) göre anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır.

“Var olan anlam” alt boyutunun toplam puanı katılımcıların yaşına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ( $F=8,183$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-20 arasında olanların “Var olan anlam” puanları ( $24,85\pm6,32$ ), yaşı 21-23 arasında olanların “Var olan anlam” puanlarına ( $27,91\pm5,59$ ) ve yaşı 24 ve 25 olanların “Var olan anlam” puanlarına ( $27,65\pm5,97$ ) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

“Bulunmaya çalışılan anlam” alt boyut toplam puanı kişilerin yaşına göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F=5,094$   $p<0,05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre yaşı 18-20 arasında olanların “Bulunmaya çalışılan anlam” puanları ( $23,79\pm6,69$ ), yaşı 24 ve 25 olanların “Bulunmaya çalışılan anlam” puanlarına ( $26,66\pm5,89$ ) göre anlamlı biçimde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık toplam puanı kişilerin yaşına göre anlamlı fark göstermemektedir ( $p>0,05$ ).

Yaşam doyumu toplam puanı bireylerin yaşına göre anlamlı düzeyde göstermektedir ( $F=3,783$   $p<0,05$ ). Hangi gruplar arasında fark olduğunu belirlemek için için yapılan Bonferroni çoklu karşılaştırmaya göre 18-20 yaş arasında değişen bireylerin yaşam doyumu puanları ( $20,78\pm6,28$ ), yaşı 24 ve 25 olanların yaşam doyumu puanlarına ( $23,05\pm6,53$ ) göre anlamlı biçimde daha düşük olarak belirlenmiştir.

### **4.3. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi**

Değişkenler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon katsayısı ile bakılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’ da verilmiştir.

**Tablo 6. Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi**

		Yaşamda Anlam	1-Var olan anlam	2-Bulunmaya çalışılan anlam	Psikolojik Sağlamlık
1-Var olan anlam	r	0.729**			
2-Bulunmaya çalışılan anlam	r	0.775**	0.132*		
Psikolojik Sağlamlık	r	0.228**	0.396**	-0.036	
Yaşam Doyumu	r	0.366**	0.491**	0.076	0.445**

\*\* $p < 0,01$  \* $p < 0,05$   $r = \text{pearson korelasyon}$

Tablo 6 incelendiğinde yaşamda anlam ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde zayıf ilişki vardır (sırası ile  $r=0,228$ ,  $r=0,366$ ). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde zayıf ilişki vardır ( $r=0,445$ )

#### 4.4. Yaşamda Anlam ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Analizi

Yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık aracılığını test etmek için AMOS'ta oluşturulan modelin uyum indekslerinin kabul aralığında yakın olduğu görülmüş ve iyileştirme yoluna gidilmiştir. İyileştirme işlemi için kovaryans değerleri incelenmiş, bu değerlerden aynı faktör içerisinde ve en yüksek değere sahip değişkenler ilişkilendirilmiştir. Modifikasyon için indeks scorları incelenmiş ve en yüksek M.I. değerlerine sahip değişkenlerde ( $e8 \rightarrow e10$ ,  $e9 \rightarrow e10$ ,  $e16 \rightarrow e18$ ) ilişkilendirme yapılmıştır.

**Tablo 7. Modele Ait Uyum İndeks Değerleri**

Uyum İndeksi	Model İndeks Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum	İyi Uyum
CMIN/df	2.113	$2 \leq \chi^2 / sd \leq 3$	$0 \leq \chi^2 / sd \leq 2$
RMSEA	0.063	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$
SRMR	0.054	$0.05 \leq SRMR \leq 0.10$	$0 \leq SRMR \leq 0.05$
NFI	0.893	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$
IFI	0.939	$0.95 \leq NNFI \leq 0.97$	$0.97 \leq NNFI \leq 1.00$
CFI	0.938	$0.95 \leq CFI \leq 0.97$	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$
GFI	0.924	$0.90 \leq GFI \leq 0.95$	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$
AGFI	0.888	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$

RMSEA= Root Mean Square Error of Approximation, SRMR= Standardized Root Mean Square Residual, CFI = Comparative Fit Index, NFI = Normed Fit Index, GFI = Goodness-of-Fit Index, TLI= Tucker-Lewis Index, IFI= Incremental Fit Index

Modelin indekslerine bakıldığında CMIN/df nin 2,113, GFI'nin 0,924, IFI'nin 0,939, CFI'nin 0,938, RMSEA'nın 0,063, SRMR'nin 0,054 olduğu tespit edilmiş ve uyum indeksleri kabul seviyesinde olduğu görülmüştür.

YEM sonuçları Tablo 8, Tablo 9 ve Şekil 2'de sunulmuştur.

**Tablo 8. Model Kapsamında Oluşturulan Yapısal Eşitlik Model Yol Katsayıları**

İlişkiler		Standart Regresyon	Regresyon Ağırlık	S.E.	C.R.	p
PSÖ	<--- Yaş-cinsiyet	0.221	0.333	0.094	3.548	***
PSÖ	<--- YAÖ	0.43	0.334	0.154	2.172	0.03*
YDÖ	<--- PSÖ	0.31	0.434	0.166	2.623	0.009*
YDÖ	<--- Yaş-cinsiyet	-0.058	-0.122	0.115	-1.061	0.289
YDÖ	<--- YAÖ	0.434	0.473	0.224	2.114	0.034*
YDÖ_1	<--- YDÖ	0.687	1			
YDÖ_2	<--- YDÖ	0.704	1.024	0.094	10.873	***
YDÖ_3	<--- YDÖ	0.835	1.278	0.102	12.508	***
YDÖ_4	<--- YDÖ	0.766	1.17	0.1	11.695	***
YDÖ_5	<--- YDÖ	0.693	1.292	0.121	10.721	***
PSÖ_1	<--- PSÖ	0.695	1			
PSÖ_2	<--- PSÖ	0.768	1.172	0.101	11.555	***
PSÖ_3	<--- PSÖ	0.637	0.983	0.08	12.3	***
PSÖ_4	<--- PSÖ	0.778	1.25	0.107	11.668	***
PSÖ_5	<--- PSÖ	0.544	0.801	0.094	8.489	***
PSÖ_6	<--- PSÖ	0.715	1.173	0.108	10.893	***
Bulun	<--- YAÖ	0.141	1			
Var olan	<--- YAÖ	0.935	6.107	3.35	1.823	0.068

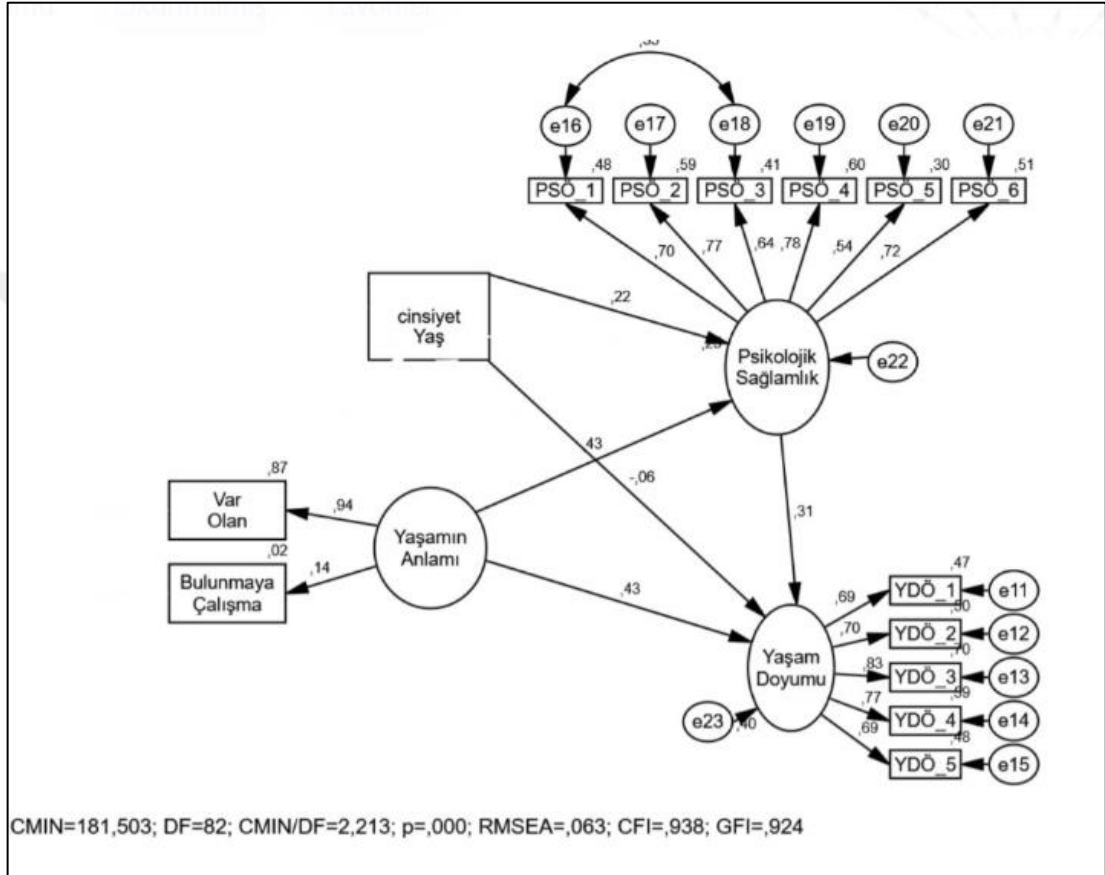
\* $p < 0,05$  YDÖ= Yaşamın Anlamı Ö. PSÖ= Psikolojik Sağlamlık Ö. YDÖ= Yaşam Doyumu Ö.

Tablo 8'e göre tüm ölçek maddelerin hesaplanan regresyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Ayrıca faktör yük değerlerinin yeterli olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle faktör yük değerleri istatistiksel olarak anlamlıdır. Faktörlere ait bu skorların kabul aralığında olması, her bir ifadenin faktörlere isabetli yüklendiği anlamına gelmektedir.

Yaşamda anlam psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu, bu etkininde anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta=0,43$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $t=2,175$   $p < 0,05$ ). Psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu, bu etkininde anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta=0,31$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $t=2,623$   $p < 0,05$ ). Yaşamda anlam yaşam

doyumunu üzerinde pozitif yönde ( $\beta=0,434$ ) etkili olduğu tespit edilmiştir ( $t=2,114$   $p>0,05$ ). Yaşın ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olduğu, bu etkinin de anlamlı ve pozitif yönde ( $\beta=0,221$ ) olduğu tespit edilmiştir ( $t=3,345$   $p<0,05$ ). Yaşın ve cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Şekil 2. Değişkenlere İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli**



**Tablo 9. YEM Analiz Sonuçları (N:302)**

Tahmin Değişkenleri	Sonuç değişkenleri			
	Psikolojik Sağlamlık		Yaşam Doyumu	
	$\beta$	SH	$\beta$	SH
H1 (Yaşamda Anlam $\rightarrow$ Yaşam Doyumu)	-	-	0.579*	0.149
R <sup>2</sup>	-	-	0.36	-
H2 (Yaşamda Anlam $\rightarrow$ Psikolojik Sağlamlık)	0.43*	0.154	-	-
R <sup>2</sup>	0.25	-	-	-
H3 (Psikolojik Sağlamlık $\rightarrow$ Yaşam Doyumu)	-	-	0.31	0.434
R <sup>2</sup>	-	-	0.40	-
Yaşamda Anlam $\rightarrow$ Yaşam Doyumu (c' yolu)	-	-	0.434	0.224
Psikolojik Sağlamlık $\rightarrow$ Yaşam Doyum (b yolu)	-	-	0.579*	0.149

R <sup>2</sup>	-	-	0.40
Dolaylı etki (Yaşamın An. → Psik. Sağ. → Yaşam Doy.)			0.011*; %95 CI (0.049-0.687)

Not: \* P<0,05, \*\*P<0,01; \*\*\*P<0,001 parantez içindeki değerler alt ve üst güven aralığı değerleridir. Bootstrap yeniden örnekleme=10000

Tablo 9 incelendiğinde ilk olarak H1 (Yaşamda Anlam → Yaşam Doyumu) test edilmiş ve yaşamda anlamın yaşam doyumunu yordadığı ( $\beta=0,579$ ;  $p<0,01$ ) tespit edilmiştir. Bu durumda H1 desteklenmiştir. Sonrasında H2 (Yaşamda Anlam → Psikolojik Sağlamlık) test edilmiştir. Buna göre, yaşamda anlamın psikolojik sağlamlığı yordadığı ( $\beta=0,430$ ;  $p<0,01$ ) görülmüştür. Bu durumda H2 desteklenmiştir.

Daha sonra yaşamda anlam ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı değişken olduğu ayrı bir model kurulmuştur. Buna göre aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu üzerindeki ( $\beta=0,310$ ;  $p<0,01$ ) etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durumda H3 desteklenmiştir. Ancak aracı değişken olan bağlılığın modele dahil edilmesi ile yaşamda anlam ile yaşam doyumunu giden yol kat sayısının da anlamlı olduğu görülmüştür. ( $\beta=0,434$ ;  $p>0,05$ ). Psikolojik sağlamlık yaşamda anlamla birlikte yaşam doyumunu davranışındaki değişimin (varyansın) %40'sını açıklamıştır.

Bootstrap sonuçlarına göre ise yaşamda anlam psikolojik sağlamlık vasıtasıyla yaşam doyumunu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir ( $\beta=0,011$ , %95 BCA CI [0,047-0,687]). Bu sonuçlar yaşamda anlam ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık etkisinin olduğunu göstermektedir. Bu durumda aracılık hipotezi de desteklenmiştir.

## **5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER**

### **5.1. Araştırmanın Sonuçları**

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yaşamda anlam toplam puanı, bulunmaya çalışılan anlam ve var olan anlam alt boyutları yaşa göre anlamlı farklılık gösterirken cinsiyet anlamlı şekilde farklılaşmamıştır. Yaşam doyumu ise yaşa ve cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Bunun yanında psikolojik sağlamlık değişkeni ise demografik değişkenler açısından bakıldığında yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermezken cinsiyete göre farklılaşmıştır. Değişkenlerin birbirleri ile ikili ilişkilerinin ele alındığı korelasyon sonuçlarına göre ise yaşamda anlam ile psikolojik sağlamlık arasında, yaşam doyumu ile yaşamda anlam arasında ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve zayıf ilişkiye rastlanmıştır. Ayrıca yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu sonuçlara göre beliren yetişkinlik döneminde yaşam doyumu ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi önemli görülmektedir.

### **5.2. Araştırma Sonuçlarına İlişkin Tartışma ve Yorum**

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle yapılan analizler sonucu elde edilen sonuçlar araştırma değişkenleri ile yapılan farklı araştırma sonuçları ile karşılaştırılmış ve literatürle bağlantı kurularak yorumlanmıştır.

#### **5.2.1. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlamın Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Beliren yetişkinlik döneminde yaşamda anlamın yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmış ve bu çalışmada toplam puanlar açısından anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmıştır. Yaş arttıkça yaşamda anlam toplam puanlarının da arttığı görülmüştür. Bireylerin yaş aldıkça hayatlarının anlamı konusunda daha fazla düşünme ve deneyimle fırsatı buluyor oldukları düşünülmektedir. Bu da bireylerin yaşlarının arttıkça yaşamda daha fazla anlama ulaşmalarına öncülük ediyor olabilir. Bu sebepten yaş arttıkça yaşamda anlam toplam puanları da yükselme eğilimi göstermektedir denilebilir. Bununla birlikte yaşamda anlamın alt boyutlarından olan var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam da bu çalışmada yaş arttıkça artmıştır.

Bir anlama sahip olma ve anlam arayışının yaş arttıkça artması bu çalışmada elde edilen sonuçlardan olup literatür incelendiğinde buna benzer olarak var olan anlamın yaş arttıkça arttığı araştırmalar mevcuttur (Canatan ve diğerleri, 2015). Canatan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada bu araştırmanın aksine bulunmaya çalışılan anlamın yaş arttıkça azaldığı diğer bir deyişle gençlerde bulunmaya çalışılan anlamın daha yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan bu çalışmada yaş arttıkça bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanlarının artması bireylerin yaşa ve yaşantıya hem de var olan anlamın artmasıyla daha fazla anlam isteğinin oluşmasına bağlanabilir. Çünkü bireylerin bir anlama sahip olduklarında bununla yetinmek yerine daha çok anlam arayışına girmek istedikleri düşünülmektedir. Bu bulguları kuramsal açıdan ele alacak olursak, Frankl'ın logoterapi bakış açısı, bireylerin yaşamlarında bir anlam arayışını en temel motivasyon kaynaklarından biri olarak görmektedir. Özellikle beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000), kimlik ve gelecek kaygısı gibi konular daha ön plana çıktığından, yaş ilerledikçe anlam arayışının hem niteliği hem de niceliği değişebilir. Yaşam deneyimlerinin artması, bireylerin varoluşsal temellerini sorgulamalarını ve anlamlı bir amaç bulma çabalarını güçlendirebilir (Frankl, 2010, s. 112). Dolayısıyla, bu dönemde bireyler hem var olan anlamlarını keşfedip derinleştirmekte hem de yeni anlam arayışlarına yönelebilmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu olan yaşamda anlamın toplam puan ve alt boyutlarının cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermediği konusunda da yine literatürde benzer sonuçlu çalışmalara rastlanmıştır (Demirbaş, 2010; Demir & Murat 2017; Demir, 2017; Steger, 2006; Yüksel, 2012). Kul ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada da var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bununla birlikte üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kadınların yaşamda anlamın varlığı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015). Ancak yine aynı çalışmada bulunmaya çalışılan anlamın cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Göçen (2019) tarafından yapılan bir araştırmada ise var olan anlamın cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Yaşamda anlam toplam puanının ve alt boyutların cinsiyet açısından bir farklılık göstermemesinin sebebinin biyolojik cinsiyetten bağımsız olarak her bireyin bir anlama sahip olduğu yahut bir anlam arayışında olabileceği ve bu hangi cinsiyet olursa olsun benzer şekillerde olduğu

düşünülmektedir. Çünkü cinsiyet fark etmeksizin bireylerin yaşamlarını anlamlı yaşamaya ihtiyaçları vardır.

### **5.2.2. Beliren Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Bu araştırmada incelenen konulardan biri de psikolojik sağlamlığın yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı olmuştur. Araştırmanın bulgularına bakıldığında psikolojik sağlamlık yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemiştir. Literatürde bu çalışmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalar yer almaktadır (Ülker Tümlü, & Recepoğlu, 2013; Koçak ve diğerleri, 2017). Yaşa göre psikolojik sağlamlığın bu çalışmada anlamlı farklılaşmamasının sebebinin ise bu araştırmada beliren yetişkinlik dönemini kapsayan ve 18-25 yaşa ait verilerin bir diğer deyişle daha kısıtlı bir yaş aralığına sahip verilerin yer almış olması olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırma sonuçlarının aksine literatüre bakıldığında yaşa göre psikolojik sağlamlığın anlamlı düzeyde farklılaştığı çalışmalar da yer almaktadır. Kimter (2020) ve Aydın ve diğerleri (2019) tarafından yapılan araştırmalarda da yaş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulardan biri de psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediği ile ilgilidir. Bu araştırmada cinsiyete göre psikolojik sağlamlık toplam puanları farklılık göstermiştir. Erkeklerin psikolojik sağlamlıkları kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır. Literatürde benzer çalışma sonuçlarının varlığı incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen araştırmalara rastlanmıştır (Doğan & Yavuz, 2020; Erkoç & Danış, 2020; Düzen & Yazıcılar Özçelik, 2022; Gök & Koğar, 2021; Aydın ve diğerleri, 2019; Kul ve diğerleri, 2020). Erkeklerin psikolojik sağlamlıkları hem bu çalışmada hem de yukarıda bahsi geçen çalışmalarda daha yüksek çıkmış olup bunun sebebinin ise kadınların genelde daha detaycı ve duygusal bir yapıya sahip olması ve erkeklerin daha yüzeysel düşünerek sorunları daha kolay çözebilme ve durumlara ayak uydurabilmesi ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca kültürel kodların da etkili olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte cinsiyete bağlı olarak psikolojik sağlamlık toplam puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı çalışmalar da yer almaktadır (Can & Cantez, 2018; Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Terzi, 2008; Aras ve diğerleri, 2023).

### **5.2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşam Doyumunun Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi**

Katılımcıların yaşam doyumlarının yaş değişkenine incelendiği bu çalışmada yaş büyüdükçe katılımcıların yaşam doyumlarının da arttığı sonucu elde edilmiştir. Literatür incelendiğinde bu konu ile ilgili olarak yaşam doyumunun yaşa göre anlamlı farklılaştığı çalışmalar mevcuttur (Geneci, 2019; Akandere ve diğerleri, 2009). Bu durum ilerleyen yaşlarda insanın kendi ile ilgili daha çok farkındalığa sahip olması, kendini kabullenmesi ve olmak istediği ile olduğu arasındaki dengesizliğin azalması ile açıklanabilir. Bunun aksine üniversite grubu ile yapılan ve benzer yaş aralığının ele alındığı çalışmalarda yaşa göre yaşam doyumunda anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığı çalışmalar da yer almaktadır (Köker, 1991; Karabulut, 2024; Taş, 2013).

Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ise yaşam doyumunu cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Diğer bir deyişle kadınların ve erkeklerin yaşam doyumları puanlarında anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Literatür incelendiğinde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmalar yer almaktadır (Kabasakal & Uzbaş, 2013; Toprak, 2024; Sezer & Turğut, 2019; Özdoğan, 2018). Bu durumun sebebi olarak cinsiyetler arasında biyolojik bir farktan ziyade yaşam doyumunu daha çok hayata karşı bakış açısı, sosyal yaşam, ideal benlik gibi daha farklı kavramlarla ilişkilendirilebilir olması düşünülmüştür. Buna ek olarak yine literatürde cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaştığı çalışmalar da mevcuttur (Dağlı & Baysal, 2017; Köker, 1991; Usta, 2022; Demir ve Murat, 2017).

### **5.2.4. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmanın hipotezlerinden olan yaşamda anlam ve yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkinin var olması araştırma sonuçları ile doğrulanmıştır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre yaşamda anlam toplam puanı ile yaşam doyumunu arasında pozitif anlamlı ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşamda anlamın alt boyutlarına bakıldığında ise var olan anlam ile yaşam doyumunu arasında pozitif ve zayıf bir ilişki mevcutken bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Bu sonuçlar doğrultusunda yaşamda mevcut bir anlama sahip olan beliren yetişkinlerin yaşamlarından doyum elde ettiklerini söylemek mümkündür. Yaşamlarında anlama

sahip olan bireyler belli hedefleri, yaşam amaçları olan bireyler olmaları ve aynı zamanda verdiği kararlardan memnuniyet duyan bireyler olmaları yaşamlarından da maddi ve manevi haz duymalarına yardımcı olacağı düşünüldüğünde araştırma beklenen yönde sonuçlanmıştır.

Yaşamda anlama sahip bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olmasının bir nedeninin de duygusal zeka kavramı olabileceği düşünülmektedir. Duygusal zeka bireylerin duygularını en makul şekilde yönetebilmesini ifade ederken duygusal zekası yüksek bireylerin yaşamlarında daha kabullenici, yaşanılanları olgunlukla kabul edebilen ve anlam bulabilen bireyler olduğu Kartol ve Erçevik (2020) tarafından yapılan araştırmada görmek mümkündür. Yaşam doyumunu ise yine bireylerin duygularını, yaşantılarını kabullenebilmesi ve onlardan haz duyması olarak ifade edildiğinde duygusal zeka ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde bu çalışmanın var olan anlam ile yaşam doyumunun ilişkili olduğu sonucu ile benzer sonuçlar gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Örneklem grupları farklı olan çalışmalarda benzer sonuçlar olduğu gibi genç yetişkinleri kapsayan ve yurtiçinde yapılan bazı çalışmalarda da bu çalışma ile paralellik gösteren çalışmalarda var olan anlam ile yaşam doyumunu arasında pozitif anlamlı bulgular mevcuttur (Ayan, 2017; Taş, 2011; Yıkılmaz ve Demir GÜdül, 2015; Kartol ve Erçevik, 2020). Dursun (2012) tarafından yapılan bir araştırmada da yine var olan anlam ile yaşam doyumunu arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen bir sonuç olarak bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayan (2017) tarafından yapılan çalışmada da bu araştırmanın bulgularını desteklemeyen bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırmadan çıkarılabilecek bulunmaya çalışılan anlamın yaşam doyumlarını anlamlı şekilde yordamaması sonucu Yıkılmaz ve Demir GÜdül' ün (2015) çalışması ile benzerlik göstermiştir.

Literatürde yer alan ve yurtdışında yapılan çalışmalardan Datu Mateo (2015) tarafından yapılan çalışmada da tıpkı bu çalışmanın sonuçları gibi var olan anlam ile yaşam doyumunu arasında anlamlı pozitif ilişki görülürken bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunu arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Yine yurtdışında bir çalışma olup var olan anlam ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu

çalışma ise Pan ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmadır. Bu çalışmada bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumunun anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucunun aksine bulunmaya çalışılan anlam ile yaşam doyumu arasında da pozitif anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır (Pan ve diğerleri, 2008).

Yaşamda anlam, varoluşçu kuramlarca bireyin ruh sağlığının temel dayanaklarından biri olarak görülmektedir. Bireyin yaşamda anlam duygusuna sahip olması, sadece değerli ve amaçlı hissetmesini sağlamaz; aynı zamanda çevredeki olaylara daha pozitif bir tutumla yaklaşmasına, daha gerçekçi hedefler belirlemesine de katkı sunar. Dolayısıyla, anlam duygusu artan bireylerin yaşam doyumlarının yükselmesi, bu kuramsal çerçevelerle de örtüşmektedir.

#### **5.2.5. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise beliren yetişkinlikte yaşamda anlam ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki olmuştur. Yaşamda anlam toplam puan ve psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yaşamda anlamın alt boyutlarının psikolojik sağlık ile ilişkisine bakıldığında var olan anlam ve psikolojik sağlık açısından pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilirken bulunmaya çalışılan anlam ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alanyazın tarandığında bu çalışma ile benzer sonuçlara sahip araştırmalar mevcuttur (Demirci Seyrek & Ersanlı, 2017; Aiena ve diğerleri, 2016; Kul ve diğerleri, 2020). Dursun ve diğerleri, (2014) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve travma sonrası büyüme düzeyleri ele alınmıştır. Bu araştırmaya göre yaşamda anlam alt boyut toplam puanlarının bireylerin travma sonrası büyüme oranlarını anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bireylerin yaşadıkları travmalar sonunda büyüme göstermeleri psikolojik olarak uyum sağladıkları ve sağlıklarının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Yapılan bir başka araştırmada yaşamda anlam ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ilişkiler çıkmış ve birbirleriyle paralel olgular olduğu söylenmiştir (Şahin, 2018). Eker ve diğerleri (2020) tarafından üniversite öğrencilerle yapılan bir araştırmada yine yaşamda anlam ve psikolojik sağlık ilişkisine bakılmış elde edilen sonuçlara göre anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Bunun yanında bu çalışmanın sonuçlarını desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. İşçi (2022) tarafından yapılan

çalışmada ise yaşamda anlam ile psikolojik sağlamlık arasında herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Beliren yetişkinlik, kimlik gelişiminin ve gelecek planlarının yoğunlaştığı bir dönem olduğu için (Arnett, 2000), bireyin yaşamda anlam bulma çabası, içsel gücünü artıran bir süreç olarak değerlendirilebilir. Burada anlam bir tür psikolojik kaynak işlevi görebilir (Frankl, 2010, s. 109). Benzer şekilde, Wagnild & Young (1993) tarafından geliştirilen psikolojik sağlamlık modeli, bireyin yaşadığı zorluklara rağmen devam etme ve gelişme kapasitesini vurgulamaktadır. Anlam duygusu, kişinin yaşadığı zorlu deneyimleri öğrenme fırsatı olarak yeniden çerçevelemesine yardımcı olduğunda psikolojik sağlamlık da artış gösterebilir. Yaşamda anlama sahip olma bireyin uyum sağlama kabiliyetini artıran bir faktör olarak görülmekte ve bu bağlamda psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler arasında ele alınan bir değişken olarak bu çalışmada elde edilen sonucu doğrular niteliktedir (Platsidou & Daniilidou, 2021). Bireylerin yaşamlarında anlama sahip olmaları onların yaşadıkları olumsuz hayat tecrübelerine daha kolay anlam vererek kabullenebildiği ve buna bağlı olarak da daha çabuk uyum sağladığı anlamına gelebilmektedir.

#### **5.2.6. Beliren Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmanın önemli bir bulgusu da psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki anlamlı pozitif ilişkidir. Bir diğer ifadeyle bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin psikolojik sağlamlığı arttıkça yaşamlarından sağladıkları doyum da artma eğilimindedir. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasında anlamlı pozitif ilişkilerin bulunduğu birçok çalışma yer almaktadır. Bu çalışmanın sonuçları literatür ile desteklenmektedir (Toprak, 2014; Eraslan, 2014; Durak, 2021; Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Literatürde yapılan çalışmalarda bu çalışmanın sonuçları ile farklı sonuçlar elde edilen çalışmaya rastlanmamıştır.

Genç yetişkin bireyler kendilerini psikolojik olarak daha güçlü ve sağlam hissettiklerinde, uyum sağlama becerileri ve esnekliklerini yüksek olarak gördüklerinde yaşamlarından da memnun olmaktadır. Bu durum genç yetişkin bireylerin olayların üstesinden başarıyla gelebilmesinin ya da uyum sağlayabilmesinin kendini tatmin olmuş hissetmesiyle açıklanabilir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler

problem çözüme, amaç oluşturma, iyimserlik gibi özelliklere sahip olduğu için psikolojik sağlamlığı düşük kişilere göre yaşamlarından daha fazla memnuniyet duymaktadırlar. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olmasının öz yeterlik kavramı ile de açıklanabileceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığın öz yeterlik ile ilişkisine baktığımızda bireylerin kendilerini yeterli, yapabilir ve uyum sağlayabilir, tekrardan eskiye daha güçlü bir biçimde dönebilir görmeleri bir diğer ifade ile psikolojik sağlamlıklarının yüksek olmaları onların öz yeterliklerinin de daha yüksek olduğunun bir göstergesi olabileceği düşünülmektedir. Pozitif psikolojide yüksek psikolojik sağlamlık ve yüksek yaşam doyumunun birlikte görüldüğü bireylerin, çevresel risk faktörlerine karşı da daha güçlü olduğu sıkça vurgulanmaktadır (Masten, 2001). Özyeterliği yüksek bireyler kendilerine inanan ve yapabileceğini düşünen bireyler oldukları için yaşamlarından da memnuniyet duymaları daha mümkün görünmektedir (Durak, 2021). Durak (2021) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlık arttıkça öz yeterlik artmış ve bunlara bağlı olarak da yaşam doyum düzeyleri artmıştır. Bu sonuçlar, Bandura'nın öz yeterlik kuramı ile de açıklanabilir. Yüksek öz yeterlik inancına sahip bireyler, zorluklarla başa çıkabileceklerine dair daha fazla güven duyduklarından, hem psikolojik olarak daha sağlam kalabilmekte hem de yaşadıkları deneyimlerden daha fazla doyum elde edebilmektedir.

### **5.2.7. Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü Üzerine Tartışma ve Yorum**

Bu araştırmada beliren yetişkinlik döneminde yaşamda anlam ile yaşam doyum arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın rolü incelenmeden önce değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri incelenmiş olup yaşamda anlamın psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlığın da yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü test etmeye yönelik yapılan regresyon analizine göre ise psikolojik sağlamlık yaşamda anlam ve yaşam doyum arasındaki ilişkide aracı rol oynamıştır. Araştırmanın daha önceki kısımlarında da üzerinde durulduğu üzere yaşamda anlam ve yaşam doyum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar vardır. Dursun (2012) tarafından yapılan bir araştırmada var olan anlam puanı arttıkça yaşamdan elde edilen doyumun da arttığı görülmektedir. Yine Pan ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir araştırmada da var olan anlama

göre yaşam doyumlarının da arttığı ve anlamlı sonuçların bulunduğu görülmektedir. Bu araştırmadaki sonuçlara göre bireyler yaşamlarında bir anlama sahip oldukça yaşam doyumları da artmaktadır. Çünkü bireylerin yaşam doyumları onların yaşadıkları olaylara bir anlam yükleyebilmeleri, kabullenebilmeleri ve yaşamlarından tatmin olmaları ile ilgili olabilmektedir.

Yaşamlarında bir anlama sahip bireylerin bir diğer deyişle var olan anlam puanı yüksek bireylerin yaşamda belli anlamlara ve dahi amaçlara sahip olduklarını gösterirken bu durum onların yılmazlıklarını da artıran bir durum olabilmektedir. Bireyler zorlu durumlarla karşılaştıklarında bu yaşadıkları olayları daha kolay anlamlandırıp daha kolay uyum sağlama ve bu sayede daha kolay eskiye dönebilme becerisine sahip olmaktadır. Aynı zamanda yaşamda anlam ve amacın var olması psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri (Winders, 2014) arasında yer aldığından psikolojik sağlamlığı artırıcı etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Literatürdeki bulgular ise psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin yaşamlarında daha kolay tatmin sağladıkları ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir (Toprak, 2014; Eraslan, 2014; Durak, 2021; Alibekiroğlu ve diğerleri, 2018; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bu çalışmanın değişkenleri ile ilgili literatür yakından incelendiğinde bu araştırmanın değişkenleri ile ilişkili olabilecek bazı değişkenler mevcuttur. Kartol ve Erçevik (2020) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracılık yapıp yapmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre duygusal zeka ile yaşam doyumları ilişkisine yaşamda anlamın aracılık ettiği sonucu bulunmuştur. Duygusal zekası yüksek bireylerin yaşamlarında bir anlama sahip oldukları ve buna bağlı olarak da yaşamlarından tatmin oldukları görülmüştür. Durak (2021) tarafından yapılan bir araştırmaya bakıldığında ise psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracılığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise bu kavramların birbiriyle anlamlı ilişki içinde olduğu ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları ve iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada ise bireylerin bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyumları arasında ve bilinçli farkındalıkları ile iyi oluşları arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur

(Şahin, 2019). Alanyazındaki bu farklı çalışmaların sonuçlarının ise yapılan bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür.

Mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlara göre yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin psikolojik sağlamlık ile açıklanabileceği yönündedir. Yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı role sahip olması bireylerin yaşamlarını anlamlı yaşadıkça yaşam doyumlarının arttığını ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumlarının artmasında önemli aracı bir role sahip olduğunu açıklar niteliktedir. Bu bulgu, hem varoluşçu yaklaşımların hem de pozitif psikoloji perspektifinin öngörülerıyla uyumludur. Anlamlı bir yaşama sahip bireylerin, olumsuz yaşam olaylarına karşı direnci bir diğer deyişle psikolojik sağlamlığı yükseldiğinde elde ettikleri doyum da artmaktadır. Masten (2001), dayanıklılık süreçlerine katkı sunan her türlü psikolojik kaynağın, bireyin öznel mutluluk düzeyini de yükselttiğini vurgulamıştır. Dolayısıyla bu sonuç, beliren yetişkinlik sürecindeki bireyler için anlam arayışını destekleyici girişimlerin, aynı zamanda psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumunu artırabileceğini göstermektedir.

### **5.3. Öneriler**

#### **5.3.1. Ruh Sağlığı Alanında Çalışanlara Yönelik Öneriler**

-Araştırma bulgularında, yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bu bulgulara göre bireylerin yaşam amaçlarını belirlemelerine ve anlam arayışlarını güçlendirmelerine yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi önemli görülmektedir. Kısa süreli atölye çalışmaları, grup etkinlikleri ve anlam odaklı psikoterapötik yaklaşımlar, psikolojik sağlamlık düzeyinin artırılmasına katkı sağlayabilir.

-Araştırmada, cinsiyete göre yaşamda anlam ve yaşam doyumu açısından anlamlı bir farklılık görülmezken, psikolojik sağlamlık puanlarının erkeklerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın danışanların güçlü yönlerini ön plana çıkararak, duygu düzenleme becerilerini geliştiren ve problem çözme stratejilerini destekleyecek psikolojik müdahalelerin artırılması önerilmektedir.

-Yaşın ilerlemesiyle birlikte yaşamda anlam ve yaşam doyumu puanlarının arttığı bu çalışmada tespit edilmiştir. Bu durum, özellikle beliren yetişkinlik dönemindeki bireylere yönelik, gelecek planlaması, kariyer gelişimi ve kimlik oluşturma gibi

konuları ele alan danışmanlık programlarının geliştirilmesini önemli kılmaktadır. Kariyer danışmanlığı ve kimlik gelişimine yönelik atölyeler gibi müdahaleler, bireylerin bu döneme özgü belirsizlikleri ve kaygıları yönetmelerine yardımcı olabilir.

-Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan ruh sağlığı uzmanları bireysel veya grup temelli müdahaleler kapsamında "Yaşamda Anlam Arayışı", "Hayat Amacı ve Değerler Atölyesi", "Pozitif Psikoloji Temelli Danışmanlık Programları" gibi uygulamalar yapabilir.

-Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığını göstermektedir. Bu kapsamda, anlam odaklı terapi yaklaşımlarının ve dayanıklılığı artıran müdahalelerin bütüncül bir bakış açısıyla ele alınması önerilmektedir. Bireylerin anlam arayışlarını destekleyen ve aynı zamanda olumsuz yaşam olaylarına karşı direnç geliştirmelerini sağlayan psikolojik müdahale programları oluşturulabilir.

### **5.3.2. Araştırmacılara Öneriler**

-Araştırma bulgularına göre, yaş ilerledikçe yaşamda anlam ve yaşam doyumu artmaktadır. Gelecek çalışmalarda, farklı yaş gruplarına odaklanan boylamsal araştırmaların yürütülmesi, gelişimsel süreçlerin daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olabilir.

-Psikolojik sağlamlık puanlarının erkek katılımcılarda daha yüksek olması, toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda, kültürel faktörlerin bu farklılıkları nasıl şekillendirdiğini anlamak amacıyla nitel araştırma yöntemleri kullanılabilir.

-Yaşamda anlam, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkiler dikkate alındığında, anlam odaklı müdahalelerin etkinliğini test eden deneysel ve yarı-deneysel araştırmaların yapılması örneğin, logoterapi temelli anlam bulma tekniklerinin kontrol ve deney gruplarında uygulanarak nedensellik ilişkilerinin test edilmesi alan yazına katkı sağlayacaktır.

-Farklı örneklem grupları ya da farklı gelişim dönemindeki bireylerle (ör. çalışan yetişkinler, lise öğrencileri, emekliler, yaşlılar) benzer çalışmalar yürütülebilir.

-Psikolojik sağlamliğın yaşam doyumunu ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı bulgusuna bakıldığında, bu değişkenin işleyişini daha ayrıntılı incelemek için karma yöntem araştırmalarının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.



## KAYNAKÇA

- Acar, E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Adler, A. (1993). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları.
- Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1264–1278. <https://doi.org/10.1002/jclp.22232>
- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 23–32.
- Akcan, E. (2018). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ve yaşam doyumu ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Turkish Studies*, 10(3), 26–36. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7860>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Bulut Ateş, F., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1–17.
- Aras, N. Y., Topkaya, N., & Şahin, E. (2023). Yetişkin bireylerde cinsiyet, çocukluk çağı travmaları, yaşamda anlam, öz-şefkat ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İctimaiyat*, 7(1), 168–183. <https://doi.org/10.33709/ictimaiyat.1168719>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Atak, H., & Çok, F. (2007, Ekim). *Emerging adulthood and perceived adulthood in Turkey* [Sözlü bildiri sunumu]. 3rd Conference on Emerging Adulthood, Tucson, AZ, United States.
- Ayan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(1), 53–72.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V., & Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarında boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39–53.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37–53.
- Aydın, R. (2019). *Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>)

- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004, Temmuz). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme* [Bildiri sunumu]. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya, Türkiye.
- Balcı, İ. (2018). *Çocukluk çağı travmaları ile baş etme yönelimli psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi* [Doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baltacı, U. B., Traş, Z., Ak, M., & Kaya, Ş. (2020). İntihar bilişleri, dürtüsellik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(3), 155–164. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.94848>
- Baron, L., Eisman, H., Scuello, M., Veyzer, A., & Lieberman, M. (1996). Stress resilience, locus of control, and religion in children of Holocaust victims. *J Psychol*, 130(5), 513–525.
- Baştemur, E. (2006). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: Kayseri emniyet müdürlüğünde bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bayram, N. (2009). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile Veri Analizi*. Ezgi Kitabevi.
- Baysal, B. (2022). *Pandemi sürecinde öğretmenlerin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi].
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*.
- Bhullar, N. (2019). Beliefs about the meaning of life in American and Indian college students: Similar or different? *Psychological Studies*, 64(4), 420–428.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2003). *The power of resilience: Achieving balance confidence and personal strength in your life*. McGraw Hill.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (11. bs.). Pegem Akademi.
- Can, M., & Cantez, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61–76.
- Canatan, A., Sariçam, H., & Biçer, B. (2015). Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi. *Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu* (Özet/ Tam metin sunumu).
- Chow, H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139–150.

- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313–331.
- Cole, M. S., Feild, H. S., & Harris, S. G. (2004). Student learning motivation and psychological hardiness: Interactive effects on students' reactions to a management class. *Academy of Management Learning & Education*, 3(1), 64–85.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. bs.). SAGE Publications.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123–130.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29–52.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250–1262.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2017). Investigating teachers' life satisfaction. *Universal Journal of Educational Research*, 5(7), 1250–1256.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SOME): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205–1227.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education & Development*, 36(4), 199.
- Datu, J., & Mateo, N. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal of Advanced Counselling*, 37, 198–206.
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143–
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347 – 378.
- Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 133–141. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294>
- Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143–162.

- Demirdağ, S., & Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi*, 16(2), 83–95.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Emmons, R. A., & Larsen, R. J. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumu*. Nobel Yayıncılık.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102.
- Doğan, T., & Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 312–330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Durlak, J. A. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512–520.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being* [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387–404.
- Dursun, P., Saracli, S., & Konuk, O. (2014). The roles of meaningful life and posttraumatic stress in posttraumatic growth in a sample of Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 159, 702–706. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.454>
- Düzen, A., & Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176–191. <https://doi.org/10.38021/asbid.1078952>
- Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182–1199. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.786008>
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyetleri arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erkoç, B., & Daniş, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34–42.

- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189–203.
- Flanagan, J. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33(2), 138–147.
- Frankl, V. (2010). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Frankl, V. (2017). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınları.
- Garmezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 3(4), 416–430.
- Geneci. (2019). *Beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin beden imgesine bağlı yaşam niteliğine ve yaşam doyumuna etkisi* [Yüksek lisans tezi, Ufuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.
- Gizir, C. A. (2006). Bir kayıp sonrasında zorluklar yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik bir yas danışmanlığı modeli. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 195–213.
- Gomez-Baya, D., Tomé, G., & Reis, M. (2020). Long-term self-regulation moderates the role of internal resources for resilience in positive youth development in Portugal. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(2–3), 127–149.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), [sayfa bilgisi eksik].
- Gök, A., & Koğar, E. Y. (2021). Psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki cinsiyet farklılıklarına ilişkin bir meta-analiz çalışması. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(2), 132–143.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Gündoğar, D., Sallan Gül, S., Uşkun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14–27.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9–14.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105.

- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin Press.
- İşçi, M. (2022). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlık düzeylerinin yaşamın anlamını yordamadaki rolü* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kabasakal, Z., & Uzbaş, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2, 27–32.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 29–142.
- Karaman, M. A., Vela, J. C., & Garcia, C. (2020). Do hope and meaning of life mediate resilience and life satisfaction among Latinx students? *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 1–12.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Bilim Kitap Kırtasiye Yayınevi.
- Kartol, A., & Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu: Yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 718–728. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.697183>
- Kaya, P. (2020). *İşyerinde psikolojik yıldırmanın yaşamın anlamı üzerine etkisi* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kılıç, S. (2013). Örneklemeye yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44–46.
- Kınter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenleri. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 574–605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Koçak, M., Atlı Özbaş, A., & Gürhan, N. (2017). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-yeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 129–135.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237–253.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695–719. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Kurt, Ş. H., & Aslan, D. (2020). Okul öncesi dönem çocuğu olan annelerin öz-yeterlik, psikolojik sağlık ve ebeveyn tutumlarının incelenmesi. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 211–240. <https://doi.org/10.21798/kadem.2021266729>
- Levitt, M. J., Lane, J. D., & Levitt, J. (2005). Immigration stress, social support, and adjustment in the first postmigration year: An intergenerational analysis. *Research in Human Development*, 2(4), 159–177.

- Luthar, S. (2006). Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation. In D. Cicchetti & D. J. J. Cohen (Eds.), *Resilience in development: A synthesis of research across five decades* (pp. 739–795).
- Martela, F., & Steger, M. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227–238.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology, 10*, 921–930.
- Masten, A., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In A. S. Masten, P. Morison, D. Pellegrini, & A. Teliegen (Eds.), *Competence under stress: Risk and protective factors* (pp. 236–256). Cambridge University Press.
- Masten, A., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205–220.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability and resilience. *Remedial and Special Education, 24*(1), 16–26.
- Myers, D., & Deiner, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society, 6*(1), 1–19.
- Neugarten, B. L., Havingurt, R. J., & Tobin, S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134–143.
- Nodding, N. (1992). *The challenge to care in our nation's schools*. Teachers College.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. In *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları* (29–30 Mart). Ankara.
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16*(3), 82–89.
- Özdamar, K. (2002). *Paket programlar ile istatistiksel veri analizi 1*. Kaan Kitabevi.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. [Doktora tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatrics, 6*(2), 72–74.
- Parmaksız, İ. (2019). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 48*, 285–302.

- Parmaksız, R. (2008). *Beliren yetişkinlikte kültürel etkinliklere katılım* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.
- Platsidou, M., & Daniilidou, A. (2021). Meaning in life and resilience among teachers. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 97–109. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.259>
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 311–326.
- Richardson, G., Nigier, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33–39.
- Rutter, M. (1990). Competence under stress: Risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nechterleinherlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181–214). Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Sağar, M. E. (2021). Emotion regulation skills and self-control as predictors of resilience in teacher candidates. *International Education Studies*, 14(6), 103–111. <https://doi.org/10.5539/ies.v14n6p103>
- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1–2–3), 25–32.
- Saraç, H., İpek, A., & Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi. *ARHUSS*, 1(1), 50–61.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513–523.
- Seçer, İ. (2015). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma* (2. bs.). Anı Yayıncılık.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sezer, Ö., & Turğut, E. (2019). Ergenlerde şükran, yaşam amaçları ve yaşam doyumunun bazı değişkenler açısından incelenmesi. *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1463–1491.
- Sıncar, S., S. R., Bırımoğlu Okuyan, C., & Karasu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu ve depresyon: Kesitsel bir çalışma. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 93–100.

- Soylu, Y. (2018). Boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlığı açıklamaya yönelik bir model geliştirme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 81–100.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544.
- Steger, M. F., Frazier, P., & Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660–678.
- Steger, M., & Kashdan, T. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161–179.
- Steger, M., Oishi, S., & Kashdan, T. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21–31.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151–176.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827–836.
- Şahin, S. (2018). *Yaşam deneyimlerinin yetişkinlerdeki benlik saygısı, psikolojik sağlamlık ve hayata verilen anlam ile ilişkisi* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Taş, S. (2013). *Düzce Üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*

- [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>)
- Taşğın, Ö., Bozgeyikli, H., & Boğazlıyan, E. E. (2017). Üniversiteli gençlerin işsizlik kaygıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(15), 551–567.
- Tel, F. D., & Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde özduyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292–304.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35), 297–306.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. Corwin Press.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Topuz, İ. (2016). Yaşamın anlamı ve din: Gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 540–560.
- Usta, H. (2022). *Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi>)
- Uz-Baş, A., & Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 202–214. <https://doi.org/10.21764/efd.32175>
- Ülker Tümlü, G., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205–213.
- Ünal, A., & Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3), 46–63.
- Ünlü-Taşdibi, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü* [Yüksek lisans tezi].
- Vickerman, K. A., & Margolin, G. (2007). Posttraumatic stress in children and adolescents exposed to family violence: II. Treatment. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 620–628.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Weinstein, R. (1991). Expectations and high school change: Teacher-researcher collaboration to prevent school failure. *American Journal of Community Psychology*, 19(3), 333–363.
- Wilchek-Aviad, Y. (2015). Meaning in life and suicidal tendency among immigrant (Ethiopian) youth and native-born Israeli youth. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(4), 1041–1048.

- Winders, S. (2014). From extraordinary invulnerability to ordinary magic: A literature review of resilience. *Journal of European Psychology Students*, 5(1), 3–9. <https://doi.org/10.5334/jeps.bk>
- Wolin, S., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İyidoğan-Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2002). *Bağışlanan terapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yıldız, A., & Duy, B. (2015). Do working on streets and income level affect self-esteem, life satisfaction and depression levels of early adolescents? *Elementary Education Online*, 14(2), 522–537. <https://doi.org/10.17051/io.2015.07194>
- Yıkılmaz, M., & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite ğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2). <https://doi.org/10.12984/eed.09530>
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69–83.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul Onayı



**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 01.06.2023

Toplantı No: 2023.06

#### SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Doç.Dr. Begüm Satıcı danışmanlığında lisansüstü öğrencisi NAZLI EMİNE KEFİNSİZ tarafından yapılacak olan "Beliren Yetişkinlik Döneminde Yaşamda Anlam Ve Yaşam Doyumu Arasında Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

#### Etik Kurul Üyeleri

**Prof. Dr. M. Fatma DONDURAN**  
Başkan

**Prof. Dr. Ali ERYILMAZ**  
Üye

**Prof. Dr. Gülşay GÖLBAŞI ŞİMŞEK**  
Üye

**Prof. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU**  
Üye

**Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN**  
Üye

**Doç. Dr. Senay OĞUZBİRMUR**  
Üye

**Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ**  
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18  
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr  
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula" Rapor No: 20230602150 Doğrulama Kodu: 6952e

## Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Nazlı Emine Kefinsiz tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında Doç. Dr. Begüm Satıcı danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu form, yaşamda anlam, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile ilgili bilimsel bir çalışma yapmak amacıyla düzenlenmiştir. Araştırmaya 18-25 yaş arası bireylerin katılması gerekmektedir.

Soruları yanıtlarken **kimlik bilgileriniz istenmemektedir**. Ölçeklerden elde edilen veriler toplu olarak değerlendirilecek olup yalnızca yüksek lisans tezi çalışmasında kullanılacaktır.

Çalışmaya katılmada tamamen gönüllülük esastır. Araştırma hakkında sorularınızı, görüş ve önerilerinizi aşağıda yer alan mail adresine iletebilirsiniz. İstedığınız zaman araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkınız bulunmaktadır.

Bu araştırmada bir dizi ifade ve sorular yer almaktadır. Cevaplandırma süresi yaklaşık 3-5 dakika sürmektedir. Soruların **doğru ya da yanlış cevapları yoktur**. Her soruyu dikkatli şekilde okuyup samimi cevaplar vermenizi rica ederim.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

*Nazlı Emine Kefinsiz, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi,*

*Doç. Dr. Begüm Satıcı, Yıldız Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı*

Araştırmaya katılmayı ve sonuçlarının bilimsel çalışmalarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Okudum ve onaylıyorum.

**Cinsiyetiniz**

Kadın

Erkek

**Medeni durumunuz**

Bekar

Evli

**Yaşınız** (Lütfen yazınız):

**Yaşadığınız ilin plaka kodu:**

**Mesleğiniz:**

**Mezun olduğunuz en son eğitim kademesi**

İlkokul

Ortaokul

Lise

Önlisans

Lisans

Yüksek Lisans

Doktora

**Ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz?**

Düşük

Orta

Yüksek

### Ek 3. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Lütfen hayatınızı ve varoluşunuzu neyin önemli ve kayda değer hale getirdiğini düşünmek için bir dakikanızı ayırıp, olabildiğince dürüst ve kesin bir şekilde aşağıdaki ifadelere yanıt vermeniz beklenmektedir. Bu ifadeleri yanıtlarken, doğru veya yanlış cevapların olmadığını ve cevaplarının kişiden kişiye değişebileceğini unutmayınız. İfadeleri aşağıdaki ölçeğe göre yanıtlayınız.

- (1) Benim için hiç doğru değil
- (2) Benim için doğru değil
- (3) Benim için biraz doğru değil
- (4) Kararsızım
- (5) Benim için biraz doğru
- (6) Benim için doğru
- (7) Benim için tamamen doğru

#### Örnek Maddeler

1. Hayatımın anlamını biliyorum. \_\_\_\_\_
2. Hayatımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum. \_\_\_\_\_
4. Hayatımın net bir amacı vardır. \_\_\_\_\_
6. Hayatım için tatmin edici bir amaç keşfettim. \_\_\_\_\_

#### **Ek 4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği**

Aşağıda stresli zamanlarda kendinizi nasıl hissettiğinizi tanımlayan çeşitli ifadeler bulacaksınız. Aşağıdaki cümlelerde belirtilen durumlarla ilgili olarak size en doğru gelen cevabı işaretlemeniz gerekmektedir.

1- Hiç Uygun Değil

2- Uygun değil

3- Biraz Uygun

4- Uygun

5- Tamamen Uygun

#### **Örnek Maddeler**

1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.

## **Ek 5. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Aşağıda 5 ifade bulunmaktadır. Bu ifadelerin size uygunluk derecesini belirlemek amacıyla 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını seçmeniz beklenmektedir.

1- Hiç Uygun Değil

2- Uygun Değil

3- Biraz Uygun Değil

4- Ne Uygun Ne Uygun Değil

5- Biraz Uygun

6- Uygun

7- Çok Uygun

### **Örnek Maddeler**

1. Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.

3. Yaşamımdan hoşnutum.

5. Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.