

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM BAĞLILIĞININ
OTANTİKLİK VE AMAÇLAR İÇİN MÜCADELE İLE İLİŞKİSİ

İLKER ERGÜN
22736017

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

2024

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

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM
BAĞLILIĞININ OTANTİKLİK VE AMAÇLAR İÇİN
MÜCADELE İLE İLİŞKİSİ

İLKER ERGÜN
22736017
ORCID NO: 0009-0005-7788-5120

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

TEMMUZ, 2024

[İlker ERGÜN] tarafından hazırlanan “[Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Bağlılığının Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele ile İlişkisi]” başlıklı çalışma, [31/07/2024] 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

[Prof Dr. Ali ERYILMAZ]

.....

Jüri Üyeleri

İmza

[Doç. Dr. Seher Merve Erus]

.....

[Dr. Öğr. Üyesi Kamile Gamze Yaman]

.....

ÖZET

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM BAĞLILIĞININ OTANTİKLİK VE AMAÇLAR İÇİN MÜCADELE İLE İLİŞKİSİ

Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinde yaşam bağlılığının otantiklik ve amaçlar için mücadele ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılığının çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi, katılımcıların otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeylerinin yaşam bağlılığını ne derecede yordadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmada; Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Amaçlar için Mücadele Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenimine devam eden 212 kadın, 51 erkek, toplam 263 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizi; bağımsız gruplar t-testi, pearson korelasyon analizi testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile gerçekleştirilmiştir. Cinsiyet, okulu sevmeye/sevmeme algısı, genel çerçevede mutlu bir yaşam sürme/sürmemeye algısı değişkenlerinin yaşam bağlılığına göre farklılaşp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. Bulgulara göre; yaşam bağlılığı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Okulu seven katılımcıların yaşam bağlılıkları okulu sevmeyenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Genel çerçevede mutlu bir yaşam süren katılımcıların yaşam bağlılıkları sürmeyenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre; yaşam bağlılığı otantiklik ve amaçlar için mücadele değişkenleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Ayrıca yaşam bağlılığı, otantiklik ölçeğinin alt boyutları olan kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye sahiptir. Yaşam bağlılığı; amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutları olan mücadele etme, mücadeleyi bırakma ve amaca bağlanma ile yüksek düzeyde anlamlı ilişkilere sahiptir. Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizine göre; otantiklik ve amaçlar için mücadele değişkenleri birlikte, yaşam bağlılığı toplam varyansının %43'ünü açıklamaktadır. Otantiklik ve amaçlar için mücadele bağımsız değişkenleri yaşam bağlılığını pozitif yönde anlamlı şekilde yordamaktadır. Elde edilen bulgular literatüre göre tartışılmış, sınırlılıklar ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Bağlılığı, Otantiklik, Amaçlar İçin Mücadele

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF LIFE ENGAGEMENT WITH AUTHENTICITY AND GOAL STRIVING IN FACULTY OF EDUCATION STUDENTS

In this study, the relationship between life engagement with authenticity and goal striving in education faculty students was examined. The aim of the study was to examine the life engagement of education faculty students according to various demographic variables and to examine to what extent the participants' levels of authenticity and goal striving predict life engagement. In this direction, in the study; Life Engagement Scale, Authenticity Scale, Goal Striving Scale and Personal Information Form were used. The sample of the research consists of 212 female and 51 male, a total of 263 undergraduate students studying at Yıldız Technical University Faculty of Education. The study was conducted in accordance with the relational screening model. Analysis of data; Independent Groups t-Test, Pearson Correlation Analysis Test and Multiple Linear Regression Analysis were used. A t-test was conducted to analyze whether the demographic variables of gender, the perception of liking/disliking school, and the perception of living a happy life in general or not living a happy life in general differed according to life engagement. According to the findings; life engagement did not differ significantly by gender. The life engagement of participants who like school is significantly higher than those who do not like school. In general, the life engagement of participants who live a happy life is significantly higher than those who do not. According to the findings obtained from the correlation analysis; life engagement has a positive significant relationship with the variables of authenticity and goal striving. In addition, life engagement has a highly significant relationship with the sub-dimensions of the authenticity scale; self-alienation, acceptance of external influences, and authentic living. Life engagement has a highly significant relationships with the sub-dimensions of the goal striving scale: struggling, giving up the struggle, and commitment to the goal. According to the multiple linear regression analysis; the variables authenticity and goal striving together explain 43% of the total variance in life engagement. The independent variables of authenticity and goal striving significantly and positively predict life engagement. The findings were discussed according to the literature, limitations and suggestions were presented.

Keywords: Life Engagement, Authenticity, Goal Striving

ÖN SÖZ

Derler ki insan iki kez ölür, biri öldüğünde, diğeri ismi son kez söylendiğinde. Siz hep yaşayacaksınız canlarım, iyiliğiniz ve güzelliğiniz dünyaya ve benim yoluma daima ışık olacak. Tezimi 2 Nisan 2024 tarihinde kaybettiğim canım dedem Enver SALYADOR'a ve 1 Ağustos 2024 tarihinde kaybettiğim canım dedem, albayım Kenan ERGÜN'e ithaf ediyorum. Çocukluğumdan bu yana yanımda olan, bana her daim inanan, güvenen, destekleyen ve seven güzel yüreğiniz hep bizimle olsun.

Yaşamım boyunca beni destekleyen, hep yanımda olan, bana her koşulda inanan ve varlıkları ile güç veren annem Aysun ERGÜN'e, babam Taner ERGÜN'e, kardeşim Alper ERGÜN'e ve anneannem Mahire SALYADOR'a teşekkür ederim. Sizler benim canımsınız, sizleri çok seviyorum, hep var olun.

Bu kadar zorluğun olduğu yaşam serüveninde dost olmak, dert yoldaşı bulmak da bir o kadar zordur. Bütün zor ve sıkıntılı anlarda bir yarış pilotu edasıyla koşan ve beni destekleyen canım dostum Emre ŞAHİN'e teşekkür ederim.

Benimle aynı dili konuşan, aynı duyguları paylaşan ve hayat yolculuğunda karşıma çıkarak beni her daim destekleyen canım arkadaşım Ahlanur ÇOLAK'a teşekkür ederim.

Üniversite hayatıma ve psikolojik danışman olma sürecime büyük katkıları, emeği ve çabaları ile yoluma ışık olan ve beni her zaman destekleyen değerli hocam Prof. Dr. Fulya YÜKSEL ŞAHİN'e teşekkür ederim.

İlker ERGÜN

Ağustos, 2024; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ÖN SÖZ	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	7
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	9
1.6. Tanımlar	9
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Yaşam Bağlılığı.....	11
2.1.2. Yaşam Bağlılığı ile İlgili Araştırmalar.....	17
2.2. Otantiklik	21
2.2.1. Otantiklik Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	23
2.2.1.1. Psikanalitik Kuram.....	23
2.2.1.2. Varoluşçu Kuram	23
2.2.1.3. Birey Merkezli Kuram	24
2.2.1.4. Pozitif Psikoloji.....	25
2.2.1.5. Öz Belirleme Kuramı	25
2.2.2. Otantiklik Modelleri.....	26
2.2.2.1. Kernis ve Goldman’ın Otantiklik Modeli	26
2.2.2.2 Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph’in Otantiklik Modeli	27
2.2.3. Otantiklik ile İlgili Araştırmalar.....	27
2.3. Amaçlar için Mücadele Etme.....	31
2.3.1. Amaç	32
2.3.2. Amaçlar için Mücadele	33
2.3.3. Amaçlar için Mücadele Etme ile İlgili Araştırmalar.....	38
3. YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırma Modeli	43
3.2. Araştırma Grubu.....	43
3.3. Veri Toplama Araçları	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2. Yaşam Bağlılığı Ölçeği	45
3.3.3. Otantiklik Ölçeği.....	45

3.3.4. Amaçlar için Mücadele Ölçeği.....	46
3.4. Verilerin Toplanması	47
3.5. Verilerin Analizi.....	47
4. BULGULAR.....	48
4.1. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçeklerine İlişkin Betimsel Bulgular	48
4.2. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları .	49
4.3. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	50
4.4. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Okulu Sevme/Sevmeme Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	50
4.5. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	51
4.6. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular.....	52
4.7. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Düzeylerinin Yaşam Bağlılıklarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizine Ait Bulgular.....	53
5. TARTIŞMA VE YORUM	54
5.1. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Göstermemesine İlişkin Tartışma ve Yorum	55
5.2. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme/Sevmeme Algısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	57
5.3. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Algısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum	59
5.4. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Etme Düzeylerinin Yaşam Bağlılıklarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum.....	62
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	67
6.1. Sonuç.....	67
6.2. Öneriler	67
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler.....	67
6.2.1. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar için Öneriler	68
KAYNAKÇA	70
EKLER.....	93

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılar ve Betimsel İstatistikler	44
Tablo 2. Betimsel İstatistik Bulguları	48
Tablo 3. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	49
Tablo 4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular.....	50
Tablo 5. Yaşam Bağlılığının Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları.....	50
Tablo 6. Yaşam Bağlılığının Okulu Sevme/Sevmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları	51
Tablo 7. Yaşam Bağlılığının Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları	51
Tablo 8. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 9. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	53

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu



1. GİRİŞ

Giriş bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, alt problemler, araştırmanın varsayımları, araştırmanın sınırlılıkları ve araştırma ile ilgili kavramların tanımları bulunmaktadır.

1.1. Problem Durumu

Yaşamın anlamı, amacı, kimlik arayışı ve çeşitli varoluşsal sorular ergenlik ve sonrası dönemde yoğunlaşmaktadır. Erikson'un (1950) psiko-sosyal gelişim kuramında ergenlik ve genç yetişkinlik olarak ifade edilen dönemlerin anlam ve amacının kimlik gelişimi ile mesleki ve kişilerarası süreçler üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Özellikle üniversite dönemi, insanların biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok değişim yaşadığı bir dönemdir. Ergenlik ve yetişkinlik arasında yetişkinliğe geçiş olarak da ifade edilen bu dönem, yaşam yollarındaki çeşitliliğin arttığı ve kimlik keşfinin yoğunlaştığı bir dönemdir (Lapsley ve Hardy, 2017; Schulenberg, 2004). Arnett (2000; 2014), üniversite dönemine denk gelen 18-29 yaş arası bu dönemi beliren yetişkinlik olarak tanımlamış ve bu dönemi ergenlikten ayrılan ancak yetişkinlik sorumluluklarının tam olarak yerine getirilemediği, yaşama ilişkin bakış açılarının netleşmediği, arada kalınan ve geleceğe yönelik kararların henüz belirlenmediği bir dönem olarak ifade etmiştir. Ayrıca ev, iş, eğitim, aile, ilişkiler ve inanç gibi pek çok geçiş olayının ve değişimin beliren yetişkinlik dönemine denk geldiği belirtilmektedir (Arnett, 2000; 2014; 2018). Bu dönemde meydana gelen pek çok değişiklik Havighurst (1948) tarafından da ifade edilmiştir. Bir eş seçmek, cinsiyetin sosyal rollerine ulaşmak, bir partner ile yaşamayı öğrenmek, aile kurmak, çocuk yetiştirmeye başlamak, bir evi yönetmek, işe başlamak, vatandaşlık sorumluluklarını üstlenmek ve bir sosyal gruba uyum sağlamak gibi pek çok görev ve sorumluluk beliren yetişkinlik çerçevesinde ifade edilmektedir (Havighurst, 1948). Nitekim bireylerin üniversite yılları, kendi kimliği ile ilgili bir takım felsefi soruları araştırdığı, ben kimim sorusunun önem kazandığı, anlam arayışı içerisinde kimlik gelişimlerinin etkilendiği bir dönemdir (Girgin, 2018). 18-25 yaş aralığındaki bireylerin dünyaya ve kendilerine karşı olan fikirleri

şekil almakta ve tekrarlayan biçimlerde değişiklik göstermektedir (Kendricks, Anderson ve Moore, 2007). Birey bu dönemde kimlik değişimi ile birlikte yaşamın yeni yönlerini keşfetmektedir (Arnett, 2004). “Ben Kimim?”, “Ne Yapabilirim?” “Ne olmalıyım?” soruları özellikle ergenlik döneminde yoğunlaşan sorular olsa da (Baygöl, 1997) insan, var olduğu ilk andan itibaren hayattan ne bekliyorum, hayattaki amacım nedir gibi sorular çerçevesinde yaşamın anlamını bulma arayışı içerisinde (Corey, 2015). Bu bağlamda beliren yetişkinlik olarak ifade edilen üniversite dönemi, yaşamda köklü değişikliklerin meydana geldiği, gelişim görevlerinin ve sorumlulukların ön plana çıktığı ve kimlik keşfinin yoğunlaştığı bir dönemdir. Bu dönem, ifade edilen görev ve sorumlulukların yanı sıra, bireylerin çeşitli problemler yaşadığı, uyum sorunları ve patolojik bozuklukların ön plana çıktığı bir dönem olarak da ifade edilmektedir ve bu çerçevede bu dönemdeki öğrencilerin yaşam bağlılıkları önem arz etmektedir. Nitekim bu dönem, akademik, kişisel ve sosyal yaşantıların tecrübe edildiği, kimlik kazanma çabalarının sürdürüldüğü, uyum gösterme, akademik beklentilere yanıt verme, bağımsız olma, ilişki kurma ve mesleki araştırmalar yapma gibi pek çok konu ile baş edilen bir dönem olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2005; Rickwood vd., 2005). Literatürde yapılan çeşitli çalışmalar üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemleri ortaya koymaktadır. Türkiye’de üniversite öğrencilerinin yaş aralıklarını da kapsayan 15-34 arası genç nüfus 2020, 2021, 2022 yıllarında intihar oranının en sık olduğu yaş aralığıdır (TÜİK, 2023). Arkadaşlık sorunları, duygusal sorunlar, kişilik sorunları, akademik sorunlar, aile ile ilgili sorunlar, ekonomik sorunlar, uyum sorunları, romantik sorunlar ve mesleki sorunlar, üniversite öğrencilerinin sorun yaşadığı alanlar olarak ifade edilmektedir (Donat vd., 2019; Erkan vd., 2012; Gizir, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013). Bu alanlar içerisinde gelişim sorunları, madde kullanım sorunları, psikolojik sağlık sorunları, fiziksel sağlık sorunları, ilişki sorunları, öğrenme sorunları, sınav kaygısı, gelecek kaygısı, kariyer problemleri, maddi problemler, barınma, beslenme, yalnızlık, cinsel problemler, uyku problemleri, depresyon gibi pek çok farklı sorun üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları sorunlar çerçevesinde belirtilmektedir (Köksal ve Topkaya, 2021; Schweitzer, 1996; Şahin ve Fırat, 2009). Ayrıca sınav kaygısı, ders seçimi, not kaygısı, zor ders içeriği, akademik rekabet, kişinin diğer öğrenciler ve öğretmenleri ile ilişkileri çeşitli stres faktörleri olarak ifade edilmiştir (Grayson ve Meilman, 1992; akt. Perrine ve Lisle, 1995). Nitekim stres, kaygı ve depresyon üniversite öğrencilerinin yaşadığı önemli

psikolojik problemler olarak belirtilmektedir (Beiter vd., 2015; Deveci vd., 2013; Fawzy ve Hamed, 2017; Furr vd., 2001; Lindsey vd., 2009; Marakoğlu vd., 2006; Ovuga vd., 2006; Savcı ve Aysan, 2014; Tekir vd., 2018; Ulaş vd., 2015). Bu bağlamda beliren yetişkinlik döneminde; bireyde, sosyal rollerde ve çeşitli bağlamlarda yaşanan büyük yaşam değişiklikleri ve gelişimsel geçişler ile birlikte ruh sağlığı ve psikopatolojilerde değişiklikler yaşanması ile ruh sağlığı bozukluklarının yaygınlığı bağlamında ruh sağlığının korunmasının önemi ifade edilmektedir (Arnet vd., 2014; Schulenberg vd., 2004). Özellikle ruh sağlığının korunması noktasında ise yaşam bağlılığı kavramı karşımıza çıkmaktadır. Yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından hayata bağlılık intihar plan ve girişimi, intihar düşüncesi ve intiharın tekrar edilebilirliği ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir (Gürkan ve Dirik, 2009). Hayata bağlılık arttıkça intihar plan ve girişiminde bulunma azalmaktadır. Matthews vd. (2006), yapmış olduğu araştırmada yaşam bağlılığı ile öfke ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptamıştır. Başka bir çalışmada umutsuzluk ve depresyon yaşam anlamı ve amacı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Öztürk, 2018). Nitekim yaşam bağlılığı kavramı; psikolojik sağlamlılığa işaret eden olumlu düşünme, psikolojik dayanıklılık, yaşam memnuniyeti, umut, yaşam doyumu, öznel iyi oluş kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir (Berezina vd., 2020; Çelik vd., 2020; Döklü, 2018; Lazar, 2000; Sakarya, 2018; Shahnaz ve Karim, 2014b; Tazegül, 2018; Yakın, 2023). Bu doğrultuda yaşam anlamı, yaşam amaçları ve yaşamı sürdürme nedenleri kavramlarını, hayatta kalmak için güçlü nedenlere sahip olmayı ifade eden yaşam bağlılığı kavramı (Scheier vd., 2006) beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri için önem arz etmektedir.

Yaşam bağlılığı çok yönlü bir kavram olup, anlam, amaçlar ve nedenler temelinde açıklanan bir kavramdır. Bireysel psikoloji, insanların tüm davranışlarının bir amacı olduğunu ifade etmekte ve belirlenen hedefler doğrultusunda davranışların gerçekleştirildiğini belirtmektedir (Corey, 2015). Yalom (2011), insanın amaçlarının ve bu amaçları gerçekleştirmek için sergilediği davranışların, yaşamın anlamı temelinde gerçekleşen davranışlar olduğunu ifade etmektedir. Frankl (2018), yaşamın anlamı için gerçekleşen arayışın insanın en büyük gereksinimlerinden biri olduğunu belirtmiştir. Corey (2015) ise, anlam kavramının insandan insana değişen kişisel özellikler taşıdığını ve bu arayışın önceden planlanamayacak ancak bireyin

kendisinin araştırıp bulabileceği kendine özgü seçimlerden oluşacağını ifade etmiştir. Nitekim, yaşam anlamı, yaşam amaçları ve yaşamı sürdürme sebepleri kavramları yaşam bağlılığını oluşturan ve bu çerçevede ifade edilen kavramlardır (Yakın, 2023). Bireyin davranışlarında yaşam amaçlarının motivasyonel ilişkisi düşünüldüğünde; bireyin amaçlarına ulaşmak için gösterdiği mücadelenin yaşam bağlılığını güçlendireceği, yaşama bağlılık seviyesi fazla olan kişilerin ise hayatı sürdürmek ve yaşamda kalmak doğrultusunda kuvvetli sebeplere sahip olduğu ifade edilmektedir (Uğur ve Akın, 2015).

İnsanın anlam arayışı, neden bulma ihtiyacı ve yaşamı sürdürme sebepleri kavramlarını temel alan varoluşçu terapi, özgürlük, sorumluluk, kendini gerçekleştirme gibi pek çok kavramın önemine dikkat çekmektedir. Kuramcıların temel felsefesine göre insanlar özgürdür, kendi yaşamlarından kendileri sorumludur ve kendilerini gerçekleştirme kapasitesine sahiptirler (Murdock, 2019). Yaşamına yön vermek isteyen her insan hayatında seçim yapmalıdır ve her seçimin aslında bir vazgeçiş olduğunu fark etmelidir (Yalom, 2017). Çünkü insanın istediği bir yaşama ulaşması başkalarını sorumlu tutmaktan değil, kendi seçim ve sorumlulukları olduğunu fark etmesinden geçmektedir (Yalom, 2017). Bu noktada bireyin kendisini tanıması, kendi yetenek ve potansiyelinin farkına varması gerekmektedir. Yani sağlıklı bir birey otantik bir yaşam sürüyor olmalıdır (Murdock, 2019). Otantiklik ise cesaret, kararlılık ve varoluş kaygısı ile yakından ilişkilidir (Cooper, 2003). Yaşamda var olmak, eylemlerden oluşur ve bu yolculuğun amacı yolun sonu değil, yolun kendisidir, bu sebeple otantik bir yaşam, yok olmayı anlamlı kılmaktadır (Karataş ve Yavuzer, 2020). Dökmen (2022), otantiklik kavramını; bireyin gizli güçlerini, görünmeyen duygularını ve isteklerini fark etmesi ve ifade etmesi şeklinde tanımlamıştır. Kernis ve Goldman (2006) ise, oluşturmuş oldukları otantiklik modelini dört temel öge ile açıklamışlardır. Bu modele göre; kişinin kendi duygu ve düşüncelerini fark ettiği ve bildiği farkındalık; kendini değerlendirdiğinde çarpıtmadan ve abartmadan değerlendirdiği tarafsızlık; kendi ihtiyaçlarına odaklandığı ve çevreyi memnun etmek için değil, kendi değer ve inanç sistemi çerçevesinde hareket ettiği davranış; yakın ilişkilerinde samimi ve gerçekçi oldukları, kendilerini olduğu gibi ortaya koydukları ilişki uyumu kavramları otantikliği açıklayan dört temel öge olarak ifade edilmiştir. Birey, otantik bir yaşam için, kendi içsel süreçlerini tanımalı ve ifade etmelidir. Yaşamın amacı belirli değildir ancak

insan istekli bir şekilde sorumluluk alarak, bilinçli hareketleri ile amaçlarını yeniden belirleyebilir, her bireyin anlamı kendisindedir ve kişinin görevi bunu keşfetmektir (Murdock, 2019). Diğer kişilerin standartlarını benimsemeden, kendi gerçekçi yaşam planlarına kendisini adayan bireyler için ideal otantiklikten söz edilebilir (Feldman, 2014). Anlamsızlığa teslim olmak yerine, kendi eylemlerimiz ve seçimlerimiz ile yaşamda anlamın peşinden gitmek ve anlamı yaratmak insanı güçlü kılar (Karataş ve Yavuzer, 2020). Nitekim Baude vd. (2022) tarafından yapılan araştırmaya göre otantik yaşam ve yaşam anlamı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Otantik bir yaşam sürmek terapi sürecinin de önemli noktalarından biridir. Varoluşçu Terapide danışanlara, kendilerini kabul etmeleri, kişilerarası ilişkileri gerçekçi boyuta taşıyarak doyum sağlamaları, kaygı ve acı verici deneyimleri ele alarak hayata daha gerçekçi ve umut dolu bakmaları, öz güven geliştirmeleri konusunda yardımcı olunur (Karataş ve Yavuzer, 2020). Bu bilgiler çerçevesinde bu araştırmada otantiklik, yaşamda anlam arayışı, yaşamı sürdürme sebepleri ve yaşam bağlılığı kavramları arasındaki ilişki göz önünde bulundurulmuş ve otantik bir yaşamın yaşama bağlılık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Nitekim literatürde incelendiğinde, yaşam bağlılığının önemli unsurlarından olan yaşam anlamı kavramı ile otantiklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Ekşi vd., 2019).

Amaçlar için mücadele kavramı ve mücadele süreci insanların bir sonuca doğru ulaşırken düşüncelerini ve eylemlerini yönetme yollarını ifade etmekte ve uygulama niyetleri kavramı çerçevesinde tanımlanmaktadır (Gollwitzer ve Brandstatter, 1997; Gollwitzer ve Oettingen, 2012). Bu bağlamda yalnızca arzu edilebilir ve ulaşılabilir hedeflere güçlü bir şekilde bağlanmanın başarılı bir amaç için mücadele süreci için yeterli olmadığı ve hedefin uygulanması için bireylerin kendilerini önceden hazırlaması gerektiği ifade edilmektedir (Gollwitzer ve Oettingen, 2012). Hedefler belirlendiğinde yalnızca ilk adım atılmaktadır, hedefe ulaşmak için ilerlemek ve amaçlar için mücadele sürecine katılmak gerekmektedir (Gollwitzer ve Oettingen, 2012). Bu açıdan mücadele sürecine katılmak, gelecekteki bir hedefe ulaşmak için hedef ile ilgili bir ipucuyu ve buna ilişkin planlanmış bir tepkiyi tanımlamak yani bir uygulama niyeti oluşturmak amaçlar için mücadele sürecini daha etkili hale getirmektedir (Gollwitzer vd., 2010). Çünkü önceden planlanmış süreç harekete geçmek için iyi fırsatların belirlenmesini ve bu fırsatlar ile karşılaşıldığında otomatik olarak eylemi başlatmayı kolaylaştırmaktadır (Sheeran

vd., 2005). Amaçlar için mücadele kavramını kişisel mücadele bağlamında ele alan Emmons (1999) ise kişinin samimiyet, üretkenlik ve maneviyat alanlarında gösterdiği mücadelenin iyi oluşu arttırdığını, yaşamı daha anlamlı kıldığını ve yaşama bağlı olma duygusunu yansıttığını ifade etmiştir (Emmons, 2003). Nitekim hedefler doğrultusunda yaşamı sürdürmenin insanın en önemli özelliklerinden olduğu belirtilmektedir (Eryılmaz ve Kara, 2016). Yaşam bağlılığını oluşturan; yaşamın anlamı, yaşamı sürdürme sebepleri, yaşam hedefleri ve bu doğrultuda gerçekleştirilen davranışlar değerlendirildiğinde, yaşama aktif katılım sağlamak ve mücadele etmek bireyi ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı hale getirmektedir. Eryılmaz (2012), yapmış olduğu çalışmada, hedeflerini belirleyen ve bu doğrultuda mücadele eden işçilerin ve sokak çocuklarının, amaç belirlemeyenlere göre daha mutlu olduklarını ve ruhsal bakımdan daha sağlıklı olduklarını saptamıştır. Nitekim Seligman (2002), bireyin mutlu bir hayat sürmesinin katılımlı ve anlamlı bir hayat sürmesinden geçtiğini ve bireyin bir amaç doğrultusunda hareket etmesinin anlam duygusunu geliştirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca hedef belirlemek ve bu hedefler için mücadele etmek, bireyleri depresyon ve kaygı gibi bozukluklardan korumakta ve yaşam bağlılığının önemli faktörlerinden yaşam amaçları belirlemenin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Eryılmaz ve Kara, 2016; İlhan ve Özbay, 2010). Pozitif Psikoterapi kuramı da danışanın sorunları çözüldükten sonra, danışanın sorunsuz bir şekilde hayatına devam edebilmesi, eksik kalan yönlerinin tamamlanması, çöküşü önleyici çalışmalar yapılması ve yaşam amaçlarını edinmesini sağlamak amacıyla danışma basamaklarının son evresini “amaçları genişletme aşaması” olarak tanımlamıştır (Eryılmaz, 2021). Kişilerin hayat amaçlarını elde etmek için sergiledikleri gayret, yaşam bağlılık kavramının mühim göstergelerinden biri olan yaşam anlamı kavramını güçlendirmektedir (Kansu ve Sayar, 2018). Bu bağlamda bireyin yaşam amaçlarının bulunması ve bu amaçlar için mücadele etmesi yaşam bağlılığı ve yaşam bağlılığını oluşturan kavramlar için son derece önemlidir.

Kimlik keşfinin yoğunlaşması, artan ve değişen yaşam sorumlulukları, stres faktörleri, gelişim görevleri, problem yaşanan alanlar, intihar sıklığı ve gelişimsel geçişlerin meydana getirdiği sorunlar üniversite döneminde yer alan beliren yetişkinler için literatürde ifade edilmiştir. Bu bağlamda yaşam bağlılığı kavramının bu dönemde yer alan bireyler için önem arz edeceği ve yaşam bağlılığını artıracak değişkenlerin literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim otantiklik

ve amaçlar için mücadele kavramlarının yaşam anlamı, yaşam amaçları, yaşamı sürdürme nedenleri, psikolojik sağlamlık ve bu çerçevede ifade edilen kavramlar ile pozitif yönde ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeyi arttıkça yaşam bağlılığı düzeyinin de artacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşam bağlılığının otantiklik ve amaçlar için mücadele ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşama bağlılık düzeylerinin, otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Bunun yanı sıra; cinsiyet, okulu sevme/sevmeme algısı ve mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme algısı değişkenleri ile yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın amaçları arasındadır. Çalışma kapsamında araştırılacak sorular aşağıda ifade edilmiştir:

- 1- Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşama bağlılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- 2- Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri okulu sevme/sevmeme algısı açısından farklılaşmakta mıdır?
- 3- Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılık düzeyleri mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme algısı açısından farklılaşmakta mıdır?
- 4- Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşama bağlılık düzeylerini otantiklik ve amaçlar için mücadele etme anlamlı bir şekilde açıklamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Birey yaşamı içerisinde bir yakınının ölümü, ayrılık, göç, evlilik gibi çeşitli gelişimsel kriz ve sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadır ve tüm bu durumlarla baş edebilmek için güçlü bir yaşam bağlılığına sahip olması gerekmektedir (Uğur ve Akın, 2015). Nitekim yaşam bağlılığı kavramı; yaşamın anlamı, yaşamı sürdürme sebepleri ve yaşam hedeflerini kapsayan bir kavramdır (Yakın, 2023) ve bu kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olarak ilişkilidir. Çaba harcamak ve yaşam hedeflerine doğru ilerlemek, önemli ve yenilenebilir bir katılım ve anlam kaynağı sağlamaktadır (McKnight ve Kashdan, 2009). Yaşam hedeflerinin belirlenmesi, insanların ruhsal ve fiziksel sağlamlık durumları üzerinde olumlu etkilere sahiptir (Eryılmaz, 2012). Yaşam hedeflerinin yanı sıra, yaşam bağlılığının önemli kavramlarından biri olan yaşam anlamı kavramı da literatürde pek çok kavram ile

ilişkili bulunmuştur. Yaşam anlamı, yaşam doyumu ve mutluluk ile pozitif yönde anlamlı, psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı, yaşamda amaç düzeyi ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir (Demir ve Murat, 2017; Göçen, 2019; Demirbaş, 2016).

Kimlik oluşumunda önemli bir yaşam dönemine denk gelen üniversite döneminin ve beliren yetişkinlik döneminin özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşama bağlılıkları ve yaşam bağlılığı ile ilişkili olabilecek kavramlar önem arz etmektedir. Scheier vd. (2006), büyük örneklem ve çeşitli değişkenlerle yaptığı bir çalışmanın üniversite öğrencileri örneklemini ile yaptığı çalışmanın bulguları incelendiğinde; lisans öğrencilerinin yaşam bağlılığının; iyimserlik, duygusal denge, dışadönüklük, uyumluluk, açıklık, dürüstlük kavramları ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu bulgulanmıştır. Matthews vd. (2006), yapmış olduğu araştırmada yaşam bağlılığı ile öfke ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler saptamıştır.

Daha yüksek yaşam bağlılığı düzeyine sahip olan bireylerin, yaşamak ve hayatta kalmak için güçlü sebeplere sahip olduğu ifade edilmektedir (Uğur ve Akın, 2015). Nitekim yaşam anlamının özerklik ve otantiklik ile pozitif ilişkisi araştırmalarda belirtilmiş ve yaşam bağlılığının önemli göstergelerinden biri olan yaşam anlamının karar almayı güçlendirdiği ve önemli kişisel amaçlar edinmeye katkı sağladığı ifade edilmiştir (Martela vd., 2018; McGregor ve Little, 1998; Steger ve Martela, 2016). Literatürde yer alan bilgiler ve yapılan çalışmaların bulguları incelendiğinde yaşam bağlılığının çeşitli kavramlar ile ilişkisi, psikolojik sağlıklılık ve psikolojik sağlıklılık durumunu etkileyen kavramlar ile ilişkisi görülmektedir. Ancak yaşam bağlılığı ve onu oluşturan kavramlar ile, otantiklik ve amaçlar için mücadele etme kavramları ile ilgili yeterince araştırma yapılmamıştır. Yaşama ilişkin bakış açılarının henüz netleşmediği, geleceğe yönelik kararların henüz belirlenmediği ve arada kalınan bir dönem olarak ifade edilen beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2000), bu kavramların önem arz edeceği ve yapılacak yeni çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın uygulanması ile ilgili olarak araştırmanın varsayımları aşağıda ifade edilmiştir:

1. Araştırmaya katılım sağlayan bireylerin Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Otantiklik Ölçeği, Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu içerisinde yer alan tüm sorulara gerçeği yansıtacak şekilde, doğru, eksiksiz ve içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmaya katılan eğitim fakültesi öğrencilerini örnekleminin çalışma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir:

1. Bu araştırma, 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenimlerine devam etmekte olan, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Amaçlar İçin Mücadele Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
3. Bu araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu içerisinde yer alan sorular ile sınırlıdır.
4. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar, örneklem grubundan alınacak verilerin analizinden ortaya çıkacak olan bulgular çerçevesinde sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada bulunan değişkenlerin tanımları aşağı kısımda ifade edilmiştir.

Yaşam Bağlılığı: Yaşam bağlılığı, bireyin, yaşamı sürdüren davranışlarda bulunması ve değer verdiği faaliyetler ile ne ölçüde meşgul olduğu açısından tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 1998; Scheier vd., 2006). Bireyin değer verdiği hedefleri belirleme yeteneği ve bu hedeflerin ulaşılabilir olduğu algısı davranışın ortaya çıkmasında iki önemli unsurdur ve bireyin yaşam bağlılığını belirlemektedir (Scheier vd., 2006).

Amaçlar İçin Mücadele: Amaçlar için mücadele, bireyin belirlemiş olduğu hedefler bağlamında kaynaklarını belirlemesi, eylem planı oluşturması ve harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Spence ve Grant, 2007).

Otantiklik: Otantiklik, fizyolojik durumların, duyguların, inançların ve bilişlerin bilinçli farkındalığı ile tutarlı olacak şekilde davranılması ve duyguların

ifade edilmesidir (Wood vd., 2008). Yalom (2011), otantikliği, bireyin gerçek benliği olarak tanımlamıştır.



2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde; yaşam bağlılığı, otantiklik ve amaçlar için mücadele kavramları ile ilgili literatür taraması, tanımlar, açıklamalar ve ilgili çalışmalar bulunmaktadır.

2.1. Yaşam Bağlılığı

Bireyin değer verdiği hedefler önemlidir çünkü bireye yaşamak için amaç sağlamaktadır, bu hedefler aynı zamanda kişinin davranışsal açıdan yaşama bağlı kalmasını sürdüren mekanizmayı ve yaşamı sürdüren davranışlara katılmayı ifade etmektedir (Carver ve Scheier, 1998; Shahnaz ve Karim, 2014). Bireyin yaşam amaçları ve bu amaçları gerçekleştirmek için sergilediği davranışlar ise bireyin yaşamının anlamı temelinde gerçekleşmektedir (Yalom, 2011). Linehan vd. (1983), yapmış oldukları çalışmada kişiyi yaşama bağlayan nedenleri ele almış ve altı farklı neden belirlemişlerdir; hayatta kalma ve baş etme inançları, aileye karşı sorumluluk, çocukla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engeller, envanterin faktörleridir. Yaşam bağlılığı, bu bağlamda değerlendirildiğinde oldukça geniş bir literatür yelpazesine sahiptir. Nitekim Yakın (2023), yaşam bağlılığının, yaşamın anlamı, yaşamı sürdürme sebepleri ve yaşam amaçları kavramlarını içinde barındırdığını ifade etmiştir. Bu doğrultuda yaşam bağlılığını ele alırken ifade edilen kavramların detaylı bir şekilde açıklanması gerekmektedir.

Literatürde yaşam anlamı, iki temel boyutu bulunan kapsamlı bir kavram olarak ele alınmıştır (Steger, 2009; Steger vd., 2006). İlk boyut kavrama boyutudur ve bireyin kendisi, dış dünya ve dünyayla nasıl uyum sağladığı ve bu dünya içinde nasıl işlediği de dahil olmak üzere, kendi hayatını anlamlandırma ve anlama yeteneğidir. İkinci boyut ise, kendi kendine uyumlu ve ilgili faaliyeti motive eden bir veya daha fazla kapsayıcı, uzun vadeli yaşam isteklerinden oluşan amaç boyutudur. İnsanların, hayatlarını anlaşılır, anlam ve amaç dolu olarak deneyimleme derecesi olarak da tanımlanan yaşam anlamı, bireyin yaşamdan aldığı doyum ile yüksek düzeyde ilişkiye sahiptir (Lent, 2004; Steger ve Kashdan, 2007). Ayrıca yaşam

anlamı; hedefe odaklı olmak, amaçların bulunması ve sağlıklı bir yapının göstergesi (Ryff, 1989; Ryff, 1998), bireyin yaşamındaki tutarlılık (Battista ve Almond, 1973), yaratıcı olmak (May, 2019), amaç, yeterlilik ve öz değer ihtiyaçlarının karşılanması (Baumeister, 1991) olacak şekilde pek çok farklı kavram ve spesifik nokta ile açıklanmıştır. Frankl (2018), yaşamın anlamı kavramını bireysel olarak almış ve herkes için genel bir yaşam anlamının olamayacağını ifade etmiştir. Frankl'a göre insanlar; inançları, dostluk bağları, doğa, sanat, mizah, doğruluk ve geleceğe yönelik hedefler çerçevesinde yaşamlarına anlam yüklemektedir. Birey, ortaya çıkardığı ya da başardığı yeni bir şey, dünya içerisinde var olarak ve dünya ile etkileşime geçerek elde ettiği tecrübeler veya çektiği acıyı kabullenerek ortaya çıkaracağı bir anlam ile kendi anlamını oluşturabilmektedir (Frankl, 1988). Bireysel Psikoloji'nin kurucusu olan ve bireye doğrudan vurgu yapan Alfred Adler'de bireyin, yaşamının kesin ve mutlak anlamını bilemeyeceğini ve yaşamdaki insan sayısınca yaşam anlamının var olduğunu vurgulamıştır (Adler, 2010). Bireyin kendini gerçekleştirmesini ve üretkenliğini temel alan Maslow (1970) ise, kişinin sahip olduğu potansiyeli gerçekleştirmek amacıyla yaşamını sürdürdüğünü ifade etmiştir.

Yaşamın anlamı, farklı şekillerde kavramsallaştırılan çok yönlü bir yapıdır ve genel olarak yaşamın değeri ve amacına, önemli yaşam hedeflerine ve bazıları için maneviyata atıfta bulunur (Jim vd., 2006). Bu bağlamda ifade edilen çok yönlü yapıyı farklı kuramcılar ve araştırmacılar çerçevesinde ifade etmek, yaşam anlamı kavramının yapısı açısından önem arz etmektedir.

Varoluşçu terapistlerden Irvin Yalom, kozmik ve dünyevi anlam kavramlarını tanımlamaktadır. Yalom (2011), bireyin kendi yaşamını anlam ve amaç açısından sorguladığını ve tamamlaması gereken görev, amaç ve sorumluluklara sahip olmasının dünyevi anlamda anlam duygusuna sahip olması anlamına geldiğini ifade etmiştir. Ayrıca sınıflamanın diğer kısmında yer alan ve Yalom'un kozmik anlam olarak ifade ettiği kısım ise bireyin dışında ve daha üstün bir gücü ifade etmektedir. Birey kozmik anlamda anlam hissine sahip olduğunda dünyevi anlam hissi de buna uygun olarak kendisini gösterecektir. Ancak birey kozmik anlam hissine sahip olmadan da dünyevi anlamı bulabilmektedir.

İnsanın anlam arayışı üzerine çalışmalar gerçekleştiren bir diğer varoluşçu terapist ise Victor Frankl'dır. Victor Frankl (2018), insanın anlam bulma arayışının

temel olarak güdülendirici bir güç olduğunu ifade etmiş ve Türkçe ifadesi “anlam” olan Logos sözcüğünden hareket ile Logoterapi ismini verdiği, insan varoluşunun anlamı ve bu anlam arayışına ilişkin çalışmalara odaklanmıştır. Frankl için anlamsızlık modern yaşamın en büyük varoluşsal nevrozunu oluşturmaktadır (Frankl, 1978). İnsan için yaşam anlamının eşsiz ve özel yapısına vurgu yapan Frankl, bireyin yaşamının anlamını üç farklı çerçeveden keşfedebileceğini belirtmektedir (Frankl, 2018):

- 1- Bir eser yaratmak veya bir iş yapmak
- 2- Bir şeyler yaşamak ya da başka bir insanla etkileşime geçmek
- 3- Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmek

Frankl (2018), ilk yolun başarı ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. İkinci yol, yani bir şeyler yaşamak, iyilik, doğruluk, güzellik, doğa ve kültürü yaşamak olarak ifade edilmiştir. İkinci yol ayrıca, bir insanı yaşamak yani bir insanı sevmek şeklinde ayrıntılandırılmıştır. Son yol ise, kişi, değiştiremeyeceği bir acı ile karşılaştığında yaşamında anlam bulabilmesi ile ilişkilidir.

Yaşam anlamı kavramı ile ilişkili olarak dört temel ihtiyaç tanımlanmıştır. Baumeister (1991), yaşamın anlamını düşünmenin, içinde bulunulan andan geri adım atmayı ve olaylara geniş bir perspektiften bakmayı gerektirdiğini ifade etmiş ve bireyin yeterli anlama sahip olduğunu hissetmesi için dört temel ihtiyacı belirtmiştir. Amaçlar, değerler, yeterlilik ve öz değer ifade edilen dört temel ihtiyacı oluşturmaktadır. Amaçlar, hedeflerin gerçekleşmesi için birincil önemli nokta iken değerler, harekete geçmenin nedenlerini oluşturmaktadır. Kişi öncelikle olumsuzluktan kaçınmak istemekte ayrıca olumlu değere sahip bir şeye sahip olmak istemektedir. İnsanların olaylar üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmak istemeleri ise yeterlilik ihtiyacı ile ifade edilmektedir. Son olarak öz değer ise, bireyin kendi yaşamına bir değer katması ve yaşamını olumlu bir değere sahip olacak şekilde anlamlandırması olarak açıklanmaktadır. Bu dört ihtiyacı karşılayabilen kişi yaşamının yeterli anlama sahip olduğunu hissedecek, bunları karşılayamayan kişi ise büyük olasılıkla anlam eksikliği hissedecektir (Baumeister, 1991).

Yaşam anlamı ile ilgili açıklamalar Psikanalitik Kuram çerçevesinde de ele alınmaktadır. Murdock (2019)'a göre Freud, kuramında yaşam içgüdü olarak ifade ettiği kendini korumaya yönelik olan içgüdü eros ve ölüm içgüdü olarak

tanımladığı thanatos terimlerinin doğuştan getirilen içgüdüler olduğunu, bu içgüdülerin mutlaka ifade bulması gerektiğini, aksi takdirde bireyin işlevini kaybedeceğini ifade etmiştir. Ernest Becker (1973), insanların ölümlü olduğunu, bu bilgiye sahip olmasının ölüm farkındalığı ile ölüm kaygısını meydana getirdiğini ve bu kaygı ile baş etmesi için bir sisteme ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir. Greenberg vd. (1986) ise, bireyin kendini koruma içgüdüğü ve ölüm farkındalığı karşısında kişinin yaşadığı dehşetten yola çıkarak Terör (Dehşet) Yönetimi kuramını ileri sürmüşlerdir. Bu kuramın ileri sürdüğü teori bağlamında bireyin, ölümün yarattığı dehşet karşısında, öz saygı ve sürdürülebilir kültürel dünya görüşünden oluşan iki temel desteğe ihtiyacı bulunmaktadır. (Lieberman, 2004). Birey kendisi için anlam ve değer ifade eden kültürel dünya görüşlerini koruyarak ve bu değerlere uygun şekilde yaşayıp öz saygı kazanarak yaşadığı ölüm kaygısı ile baş etmektedir (Doğulu ve Uğurlu, 2015).

Yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen bir diğer kavram yaşamı sürdürme nedenleridir. Literatürde intihar kavramı ile yapılan çalışmalarda genellikle depresyon, umutsuzluk, dürtüsel davranışlar, yalnızlık, öfke, saldırganlık gibi olumsuz bilişlere ve davranışlara odaklanıldığı görülmektedir (Batıgün, 2004; Batıgün, 2008; Eskiuyurt ve Özkan, 2020; Gürkan ve Dirik, 2009). İnançlar, beklentiler, yaşam tarzları ve bilişsel kalıplar intihar davranışının önemli araçlarıdır ve çalışmaların büyük çoğunluğunun uyumsuz özelliklere odaklanılmasının yanı sıra intihara meyilli olmayan kişilerin uyum sağlama ve yaşamı sürdürme özellikleri bulunmaktadır (Ivanoff, 1994). Nitekim bu karakteristikler Frankl (2018) tarafından Nazi toplama kampı mahkumlarının yaşama isteklerini nasıl sürdürebildiklerini ifade eden yaklaşımda karşımıza çıkmaktadır. Yaşamda yapılacak anlamlı bir şeye olan inancın, bir amacın, bir nedenin, toplama kampı mahkumları için kritik bir önemi bulunmaktadır ve gerekli olan manevi dayanıklılığı sürdürmelerini sağlamaktadır. (Frankl, 2018). İntihara meyilli bir kişinin intiharı seçmemesinin nedenlerini sormak, kişinin yaşamındaki potansiyel anlam ve amaç kaynaklarını araştırmak yararlı bir yöntem olmaktadır (Frankl, 1971). Bu bağlamda olumlu bilişlerden ve Frankl'ın yaklaşımından yola çıkan Linehan vd. (1983), bireyleri yaşama bağlayan, olumsuz bilişler karşısında dayanıklı olmalarını sağlayan ve onları intihar davranışından uzak tutan yaşamı sürdürme nedenlerine odaklanmışlardır. Linehan vd. (1983) tarafından

oluşturulan yaşamı sürdürme nedenleri ölçeği, altı faktörden oluşmakta ve şu şekilde ifade edilmektedir:

- 1- Hayatta Kalma ve Baş Etme İnançları: Bireyin problemleri karşısında farklı çözümler bulabileceğine dair inancı ve hayatı ile yüzleşme noktasındaki cesareti ile tanımlanmaktadır.
- 2- Aile Karşı Sorumluluk: Bireyin ailesinin, kendisine bağlı olması, bireye ihtiyaç duyması ve bireyin ailesine karşı sorumluluklarının olması çerçevesinde tanımlanmaktadır.
- 3- Çocukla İlgili Kaygılar: Bireyin çocuğuna karşı kendisini sorumlu hissetmesi ve olası bir intihar durumunda çocukları üzerinde oluşabilecek zararlı etkilerden kaygı duyması çerçevesinde tanımlanmaktadır.
- 4- İntihar Korkusu: Bireyin yaşayabileceği acı, kan ve şiddetten dolayı kendini öldürme eyleminden korkması çerçevesinde tanımlanmaktadır.
- 5- Sosyal Açından Onaylanmama Korkusu: Birey, intihar eylemini gerçekleştirdiğinde, diğer insanların, onun zayıf ve bencil olduklarını düşüneceği ve yargılanacağı korkusu meydana gelmektedir ve bu çerçevede tanımlanmaktadır.
- 6- Ahlaki Engeller: Bireyin dini inancının ve değerlerinin intihar eylemini yasaklaması çerçevesinde tanımlanmaktadır.

Yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen bir diğer kavram yaşam amaçlarıdır. Yaşam anlamı, kişinin yaşamından anlam, düzen veya tutarlılık çıkarmayı ifade ederken, yaşam amaçları, kişinin niyetini, yerine getirmesi gereken işlevleri ya da ulaşılması gereken hedefleri ifade etmektedir (Reker vd., 1987). Nitekim literatür incelendiğinde yaşam anlamı ve yaşam amaçları birbirinden farklı ifade edilse de pek çok araştırmacı bu iki kavramı beraber ele almışlardır. Steger vd. (2006), yaşam anlamının tanımlanmasında iki önemli boyutu ifade etmişlerdir. Buna göre, bireyin tutarlılığı yani yaşamı ve amacı anlaması ve algılaması ile temel amaçlar ve yaşama ilişkin istekler bu iki temel dinamiği oluşturmaktadır. Benzer bir yaklaşım King (2006) tarafından da ifade edilmiştir. King (2006), önemsiz ve anlık olmanın ötesinde bir öneme sahip olduğunda, bir amaca sahip olduğunda ve tutarlılığa sahip olduğunda yaşam anlamı kelimesi tanımlanmaktadır. Bireyin kişisel anlam duygusuna sahip olması, bir amaca sahip olması ya da bir amaca veya hedefe doğru çabalaması anlamına da gelmektedir (Reker vd., 1987). Ayrıca Reker

ve Peacock (1981), yaşam anlamı ve yaşam amacının derecesini ve anlam ile amaç bulma motivasyonunun gücünü değerlendirmek için tasarladıkları Yaşam Tutumu ölçeğinde; yaşam amacı, varoluşsal boşluk, yaşam kontrolü, ölümü kabullenme, anlam iradesi, hedef arayışı ve geleceğin anlamı kavramlarını ifade etmişlerdir. Bireyin yaşamının değer ve öneme sahip olması, yaşamı içerisinde geniş bir amaca sahip olması ile tutarlı bir yaşamının olması yaşam anlamını tanımlamaktadır (Steger, 2012).

Yaşam amacı kavramı, bireyin eylemlerini yönlendiren ve bireyin yaşamının anlamlı olduğu duygusunu sağlayan, kendi kendini düzenleyen amaçlar ve nedenler olarak tanımlamıştır (McKnight ve Kashdan, 2009; Kashdan ve McKnight, 2013). Klinger (1998), amaçların psikolojik organizasyonun temel taşı olarak görev gördüğünü ifade etmiştir. Yaşam amacı kavramının özelliklerinde; yaşamın her alanında sahip olunan bir amaca ulaşma, amacın yaşam alanlarını etkileme gücü ve farkındalık ile bireyin yaşam amacını açıklayabilme yeteneği olmak üzere üç bileşene vurgu yapılmaktadır (McKnight ve Kashdan, 2009). Amaçlar bireye anlam duygusunu sağlamaktadır ve amaçlar olmadan yaşamın değerli ve anlamlı olduğunu düşünmek zordur (Emmons, 1999). Çünkü hedefler, geleceğe yönelik olan yönelimi ve amaçları somutlaştırarak olumlu bir yaşama olanak sağlar (Emmons, 2005).

Literatürde yaşam amaçları pek çok farklı araştırmacı tarafından ele alınmış ve çeşitli şekillerde kategorilere ayrılmıştır. Emmons (1999), başarı, yakınlık, bireysel mücadele, maneviyat, yakınlık, başka kişilere yardım gibi çeşitli alanları ifade etmiştir. Ryan ve Deci (2000), Öz Belirleme kuramına göre, bireylerin oluşturacakları amaçların yeterlilik, özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını ne derecede karşılayacağını temel almışlardır. Kasser ve Ryan (2001), öz belirleme kuramından yola çıkarak amaçları; içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçları olarak ikiye ayırmışlardır. Buna göre göre içsel yaşam amaçları; kendini kabul, bağlılık, topluma katkı ve fiziksel sağlık unsurlarından oluşurken, dışsal yaşam amaçları; finansal açıdan başarılı olma, tanınırlık ve fiziksel çekicilik amaçlarından oluşmaktadır. İçsel yaşam amaçları şu şekilde ifade edilmektedir (Kasser & Ryan, 1996):

- 1- Kendini Kabul: Bireyin psikolojik büyümeye, özerkliğe ve öz saygıya ulaşması olarak ifade edilmektedir.

- 2- Bağıllık: Kişinin ailesi ve arkadaşları ile tatmin edici ilişkelere sahip olması şeklinde tanımlanmaktadır.
- 3- Topluma Katkı (Yardımseverlik): Bireyin, etkinlikler ve üretim yoluyla dünyaya ve topluma bir şeyler katması, gelişime katkı sağlaması şeklinde ifade edilmektedir.
- 4- Fiziksel Sağlık: Kişinin sağlıklı hissetmesi ve hastalıktan uzak olması şeklinde tanımlanmaktadır.

Dışsal yaşam amaçları ise şu şekildedir (Kasser & Ryan, 1996):

- 1- Finansal Başarı: Kişinin maddi açıdan başarılı olması, varlıklı olması şeklinde tanımlanmaktadır.
- 2- Sosyal Tanınırlık: Kişinin ünlü olmak, tanınmak ya da diğer insanlar tarafından beğenilmek gibi amaçlarını kapsamaktadır.
- 3- Fiziksel Çekicilik: Kişinin moda, kıyafet ya da vücudu açısından çekici görünmeye dair amaçlarını içermektedir.

2.1.2. Yaşam Bağıllığı ile İlgili Araştırmalar

Yaşam bağıllığı olumlu düşünme ve psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Döklü (2018), üniversite takımlarında yer alan tenis sporcuları ile yapmış olduğu çalışmada yaşam bağıllığı, olumlu düşünme ve psikolojik dayanıklılık kavramları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 108 erkek, 92 kadın tenis sporcusuna ulaşmıştır. Elde ettiği bulgulara göre; psikolojik dayanıklılık ve olumlu düşünme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşırken, yaşam bağıllığı ile psikolojik dayanıklılık ve olumlu düşünme arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşamamıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yaşam bağıllığı evlilik uyumu ve yaşam memnuniyeti ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Sakarya (2018), evlilik uyumu, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağıllığı kavramları arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemek amacıyla 511 evli bireye ulaşmıştır. Araştırmanın bulgularına göre evlilik uyumu yaşam memnuniyetini ve yaşam bağıllığını pozitif yönde yordamaktadır. Bu bağlamda evlilik uyumu arttıkça yaşam bağıllığı ve yaşam memnuniyeti artmaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, yaşam bağıllığı yaşam memnuniyetini pozitif yönde yordamaktadır.

Çalışmada elde edilen bu bulguya göre, yaşam bağlılığı arttıkça yaşam memnuniyeti artmaktadır.

Yaşam bağlılığı yalnızlık ile negatif yönde, umut ve yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Çelik vd. (2020), yaşam bağlılığı, yalnızlık, umut ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmasında 226 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Verilerin analizden elde edilen bulgulara göre; yaşam doyumu ve umut eğilimi yaşam bağlılığı değişkeniyle pozitif doğrultuda manalı ilişkilirken, yalnızlık yaşam bağlılığı değişkeniyle negatif yönde manalı ilişkilidir. Ayrıca yalnızlık bağımsız değişkeninin yaşam bağlılığı bağımlı değişkenini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu bağlamda yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam bağlılığı düzeyi azalmaktadır.

Gerçekleştirilen bir sosyal aktivite programı yaşam bağlılığı düzeyini anlamlı bir şekilde arttırmıştır. Küçük (2020), gerçekleştirmiş olduğu iki aşamalı araştırmanın ilk aşamasını ölçek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını oluştururken, ikinci aşamasını, 36 huzurevi sakini ile gerçekleştirdiği 16 haftadan oluşan sosyal aktivite programı oluşturmaktadır. Öntest ve son test tek gruplu çalışmada, uygulanan programın otonomi ve yaşam bağlılığına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen ölçek puanlarına göre, Fonksiyonel ve Sosyal Otonomi Değerlendirme ölçeğiyle Yaşam Bağlılığı ölçeğinin puan ortalamaları, çalışma öncesi elde edilen puanlara göre anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bağlamda Küçük (2020) tarafından gerçekleştirilen sosyal aktivite programı, huzurevinde yaşayanların fonksiyonel ve sosyal otonomisi ve yaşam bağlılıklarını pozitif yönde etkilemiştir.

Umut ve öznel iyi oluş yaşam bağlılığının pozitif yönde anlamlı yordayıcısıdır. Yakın (2023), gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut kavramlarının, lise öğrencilerinin yaşam bağlılıklarını yordama düzeyini incelemiştir. Analizler sonucunda, umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin yaşam bağlılığı ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu, aynı zamanda öznel iyi oluşu artırma stratejileri ve umut kavramlarının yaşam bağlılığının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Bu çerçevede öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin kullanımı ve umut düzeyi arttıkça yaşam bağlılığı da artmaktadır.

Yaşam bağıllığı politik öz yeterlik ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Kansu (2019), politik psikoloji çerçevesinde yapmış olduğu çalışmada, siyasette çalışan kişilerin, yaşam bağıllığı ve politik öz yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 18-70 yaş arasındaki 98 kadın, 176 erkek, toplam 274 siyasi parti teşkilatı çalışanına ulaşmıştır. Analizler sonucunda, katılımcıların yaşam bağıllığı ile politik öz yeterlik seviyeleri pozitif doğrultuda anlamlı ilişkili bulunmuştur. Uğur ve Akın (2015), 295 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, Yaşam Bağıllığı Ölçeği'ni Türkçeye uyarlamayı ve geçerlik ile güvenilirliğini incelemeyi amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur.

Yaşam bağıllığı dışa dönük kişilik özellikleri ve olumlu düşünme ise pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Tazegül (2017), 175 sporcu ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, katılımcıların yaşama bağıllık düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, nörotizm ve psikotizm ile anlamlı bir ilişkiye ulaşılamazken, yaşam bağıllığı ile dışadönük kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Tazegül (2018), yapmış olduğu bir diğer çalışmada, elit düzeydeki tenis oyuncularının olumlu düşünme ve yaşam bağıllığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 53 erkek, 51 kadın, 104 katılımcıya ulaşmıştır. Analizler sonucunda, katılımcıların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşam bağıllıkları pozitif doğrultuda anlamlı ilişkili bulunmuştur.

Yaşam bağıllığı kendi kendine liderlik ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Arslan ve Gül (2023), kendi kendine liderlik düzeyi ile yaşam bağıllığı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 91 kadın, 139 erkek, toplam 230 ticaret ve sanayi odası üyesine ulaşmıştır. Yapılan analizler sonucunda, yaşam bağıllığı ile kendine kendine liderlik ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı; yaşam bağıllığı ile kendine kendine liderlik ölçeği alt boyutlarından, davranışsal farkındalık ve irade ile görev motivasyonu kavramları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca kendi kendine liderlik davranışlarının yaşam bağıllığının pozitif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Koç vd. (2019), yaşam bağıllığı kavramı ile ilgili yapmış olduğu çalışmada, bedensel engelli sporcuların düşünme becerileri ile yaşam bağıllığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 38 kadın, 49 erkek, toplam 87 bedensel engelli sporcuya ulaşmıştır. Analizler sonucunda, katılımcıların cinsiyet, spor türü, ikamet ve yaş değişkenine

bağlı olarak olumlu düşünme ve yaşam bağılıklarının manalı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam bağılılığı internet bağımlılığı ile negatif, yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Shahnaz ve Karim (2014a), 210 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada genç yetişkinlerde internet bağımlılığının, yaşam doyumu ve yaşam bağılılığı ile ilişkisini incelemişlerdir. Analizler sonucunda yaşam bağılılığının internet bağımlılığı değişkeniyle negatif doğrultuda manalı ilişkili olduğu sonucuna ulaşımlardır. Shahnaz ve Karim (2014b), yaşam doyumu ile yaşam bağılılığının ilişkisini incelemek amacıyla 210 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları çalışmada, yaşam doyumunun yaşam bağılığı ile pozitif yönde anlamlı yönde ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca yaşam doyumu, yaşam bağılılığının anlamlı bir yordayıcısıdır. Scheier vd. (2006), yaşam bağılılığı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini ölçmek amacıyla yaptıkları çalışmada, yaşam bağılılığı ölçeğinin, farklı cinsiyet, yaş ve etnik gruplarda psikometrik olarak uygun olduğunu ve ölçeğin geçerli ve güvenli olduğu sonucuna ulaşımlardır.

Yaşam bağılılığı iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Berezina vd. (2020), 18-35 yaş arası 135 kadın, 134 erkek, toplam 269 katılımcı ile gerçekleştirmiş oldukları çalışmada öz kimlik, iyi oluş ve yaşam bağılılığı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; yaşam bağılılığı değişkeni, iyi oluş, kişisel kimlik, ilişkisel kimlik, sosyal kimlik ve kolektif kimlik ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Yaşam bağılılığı bağımsız değişkeni aynı zamanda iyi oluş bağımlı değişkenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bağlamda yaşam bağılılığı arttıkça iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Yaşam bağılılığı sabır değişkeni ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Shahnaz ve Khatun (2020), özel çocukların olduğu kurumlarda görev yapan öğretmenlerin sabır düzeylerinin yaşam bağılılığı ve iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini incelemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada 14 erkek, 86 kadın, toplam 100 öğretmene ulaşımlardır. Bulgular neticisinde, katılımcıların sabır düzeyleri ile iyi oluş ve yaşam bağılılığı düzeyleri pozitif doğrultuda manalı ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra sabır değişkeni, yaşam bağılılığı ile iyi oluş değişkenlerinin anlamlı birer yordayıcısıdır.

Yaşam bağıllığı yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Lazar (2000), yaşlı bireylerin yaşamındaki yaşama bağıllık faktörlerinden hangilerinin yaşam doyumu ile ilişkisi olduğunu incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaşam bağıllığının, yaşlıların yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca yaşam bağıllığı alt ölçeklerinden anlamlı günlük aktiviteler ile sağlık ve bağımsızlık, yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2.2. Otantiklik

Heidegger'in varoluşçu ontolojisinde otantiklik kavramı önemli bir yere sahiptir. Heidegger'e göre insan dünyaya fırlatılmış olan bir varlıktır ancak dünyadan bağımsız değildir, bu perspektifte yaşadığı toplum içerisinde kendini ortaya koyma yani otantik olma imkanına sahiptir (Durna, 2023). Birey kendilik bilincine sahip olmalı ve modern toplumsallık içerisinde bilinçsiz bir şekilde var olmaktan kaçınmalıdır, çünkü bu tarz bir davranış, bireyi kendi olmaktan uzaklaştıracaktır (Tülüce, 2016). Nitekim bireyin otantik bir işleyiş içerisinde olması varoluşun zamansal ve tarihsel yönleri arasında birlik duygusu oluşturacaktır (Kernis ve Goldman, 2006). Bu doğrultuda Heidegger, bireyin otantik yaşantılar ile geleceğine odaklanmasına işaret etmektedir (Corey, 2015). Varoluşçu felsefenin önemli isimlerinden Soren Kierkegaard'a göre otantik varoluş, bireyin karşılaşabileceği her çeşit kültürel ve dini engel karşısında varoluşunu koruması için Tanrıya kesin bir şekilde teslim olmasını içermektedir (Şafak, 2021). İnsan olmak aslında bir projedir ve insanın görevi kim olduğunu keşfetmek değil kendi kendisini yaratmasıdır (Corey, 2015). Sartre ise otantik bir yaşamda ben olmanın, ben olarak yaşamının önemine, toplumsal değerlerden sıyrılarak bireyin kendisi olmasına vurgu yapmıştır, nitekim bireyselleşme vurgusu Nietzsche, Kierkegaard, Heidegger ve Sartre perspektifinde ortak nokta olarak karşımıza çıkmaktadır (Kılıç, 2006).

Otantiklik genel olarak, bireyin günlük faaliyetlerinde gerçek veya çekirdek benliğinin engelsiz bir şekilde ilerlemesi olarak tanımlanmaktadır (Goldman ve Kernis, 2002). Kişinin kendi benliğine karşı dürüst olması şeklinde de tanımlanan otantiklik, gerçek benliğe göre hareket etme, içsel duygu ve düşünceler ile tutarlı olacak şekilde hareket etmeyi içermektedir (Harter, 2002). Bireylerin kendilerini anlamaları, varoluşsal gerçekliklerini nesnel bir şekilde tanımaya açıklıkları, sevdikleri ve sevmedikleri kişisel yönlerini değerlendirmeleri, eylemleri ve kişilerarası ilişkilerdeki yönelimleri otantiklik kavramını karakterize etmektedir

(Kernis ve Goldman, 2006). Bu bağlamda bireyin öz benliğinin farkındalığı ve işleyişi çerçevesinde kavramsallaştırılan otantiklik kavramı, kişinin psikolojik işlevselliği ve refahı için önem arz etmektedir (Kernis ve Goldman, 2005). Otantik birey kendi bireysel özelliklerinin farkına varır ve dış etkiye karşı kendi kişiliğinin sınırlarını muhafaza eder (Avolio ve Gardner, 2005). Otantiklik kavramı kendini gerçekleştirme çerçevesinde de ifade edilmiştir. Kişinin olduğu ve içinden geldiği gibi davranabilmesi, gerçek olanı olduğu gibi algılayabilmesi, kendi kendine yeterli olabilmesi ve çevreden bağımsız olabilmesi kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri arasındadır (Kuzgun, 1972). Nitekim bireyin potansiyelini tam olarak kullanabilmesi için kendini tanıması, hayatın anlamını bilmesi ve kendini gerçekleştirmesi gerekmektedir (Tekke, 2019).

Otantiklik kavramına kuramsal yaklaşımların yanı sıra literatürde gerçekleştirilen ilişkisel araştırmalar incelendiğinde otantiklik kavramının üniversite öğrencileri ve yaşam bağlılığı kavramı açısından önem arz edeceği düşünülmektedir. Otantikliğin kimlik gelişimi ve psikolojik sağlamlık açısından önemli bir kavram olduğu ifade edilmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013; Lopez ve Rice, 2006). Nitekim üniversite örneğinde otantiklik kavramı ile yapılan çalışmalar incelendiğinde otantiklik, huzur düzeyi (Öksüz ve Karalar, 2019), duygusal zeka (Kocaoğlu ve Çekiç, 2021), kendini sevmeye (Şiraz vd., 2024), bilişsel esneklik ve öz duyarlılık (Özdemir, 2020) ile pozitif yönde ilişkilidir. Kernis ve Goldman (2006), otantik bir şekilde sürdürülen yaşamın ve bireyin kendi gerçek benliğini ortaya koymasının, bireyleri ruh sağlığı problemlerine karşı koruyabileceğini ifade etmiştir. Nitekim genç yetişkinlerde otantiklik; benlik saygısı, öz güven, kendini kabul etme, yaşam amaçları ve yaşam anlamı ile pozitif yönde ilişkilidir (Vachkov ve Khramova, 2021). Otantiklik aynı zamanda ruh sağlığı sorunları için bir risk olarak kabul edilen psikolojik kırılganlığın anlamı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur, çalışmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinde otantik yaşam düzeyi arttıkça psikolojik kırılganlık düzeyi azalmaktadır (Saticı vd., 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada otantikliğin koruyucu karakteristikler gösterdiği ve depresif semptomlar ile negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Turner vd., 2020). Bu bağlamda otantiklik kavramının üniversite döneminde yer alan genç yetişkinler önem arz ettiği ifade edilebilir.

2.2.1. Otantiklik Kavramını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Otantiklik kavramına dinamik yaklaşımlar incelendiğinde Winnicott ve Horney alanyazında karşımıza çıkmaktadır. Winnicott (1965), otantiklik kavramını gerçek benlik ve sahte benlik kavramları ile açıklamıştır. Winnicott'a göre, yalnızca gerçek benlik hissedilebilir, gerçek benlik hiçbir zaman dış gerçeklikten etkilenmemeli ve asla boyun eğmemelidir. Sahte benlik uyum temelinde inşa edilir ve gerçek benliğin korunması olan savunma işlevine sahip olabilir. Sahte benlik sömürüldüğünde ve gerçekmiş gibi davranıldığında giderek artan boşluk ve umutsuzluk duygusu ortaya çıkmaktadır. Nitekim durum psikanalizde de böyledir. Sadece gerçek benlik analiz edilebilir ve sahte kendiliğin psikanalizi hayal kırıklığına yol açmaktadır (Winnicott, 1965).

Otantiklik kavramına Horney perspektifinden baktığımızda gerçek benlik kavramına yaptığı vurgu ön plana çıkmaktadır. Horney (1951), içimizdeki yıkıcı güçlerle başa çıkma yolunun kendimize dair giderek artan farkındalık ve anlayıştan geçtiğini ifade etmiştir. Bu bağlamda kendini bilmek başlı başına bir amaç değil, kendiliğin büyüme güçlerini özgürleştirmenin bir amacıdır. Kişinin kendi isteklerini ve duygularını bastırması ile öz farkındalığının düşmesi bireyi gerçek benliğinden uzaklaştırır (Horney, 2014). Kişi, kendisine karşı dürüst olmalı, aktif ve üretken olmalı ve kendi sorumluluğunu üstlenmelidir, insan ancak bu çerçevede gelişebilir (Horney, 1951).

2.2.1.2. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kuram perspektifinde otantiklik kavramı incelendiğinde Rollo May, Victor Frankl ve Irvin Yalom, çeşitli kuramsal ifadeleri ile karşımıza çıkmaktadır. Rollo May (1997), insanın tek amacının birey olmak olduğunu ve içindeki potansiyeli en üst sınırına dek kullanmak isteyeceğini ifade etmiştir. Gelişim otomatik değildir ve bireyin kendi seçtiği biçimde bilinçli bir şekilde gerçekleşmelidir. İnsan bir ağaç gibi doğanın programlaması ile büyümeyiz, kendi kapasitesini; ilgi alanlarına, isteklerine ve planlarına uygun bir şekilde kullanır. Bu bağlamda birey, benliğinin bilincinde olmalıdır, çünkü insan ancak kimliğini bulduğu oranda yaratıcılığına ve içtenliğine yön verebilmektedir (May, 1997). Kişi kendi özgün fikirlerini ifade etmeli ve kendi varlığını dinlemelidir, aksi takdirde kendisine ihanet etmiş olacaktır (May, 2001).

Bireyin otantik olmaması, kendisi olmanın sorumluluğunu reddetmesi ve bunun yerine dış dünyadan türetilmiş benlik ve dünya tanımlarına teslim olması ile ilişkilidir (Mendelowitz ve Schneider, 2008). Ancak birey otantik olduğunda, kendi varlığının farkındadır, ona dikkat eder ve onun sorumluluğunu alır, bu sayede birey kendi kendini yaratmak ile temas halinde olur ve değişme gücünü kavrayabilir (Yalom, 2011). Otantiklik durumunda kişi tam anlamıyla öz farkındalık yaşamaktadır, ayrıca birey ego olarak da kendisinin farkındadır, kendi olanaklarını ve sınırlılıklarını kabul eder (Yalom, 2011).

Frankl, bireyin temel motivasyonunun anlam iradesi olduğunu ve bireyin düşündüğü her şeyde anlam bulma özgürlüğüne sahip olduğunu ifade etmiştir (Frankl, 2018). Birey içerisinde bulunduğu şartlardan etkilense dahi tavır almakta özgürdür ve yaşam, kararlar çerçevesinde ilerlemektedir (Frankl, 1978). Bu bağlamda birey bedenini, zihnini ve ruhunu bütünleştirmeli, kendi eşsiz ve özel yolculuğunda sorumluluk alarak harekete geçmelidir (Corey, 2015; Frankl, 2018). Birey yeni yaratımlarda bulunarak, acı çekerek, çalışarak ve sevgi yoluyla anlam ve amaç bulabilmektedir (Frankl, 1971). Kişi, kendi kaderini ve yaşamını yaratarak kendi yaşamının mimarı olmaktadır (Russell, 1978). Nitekim varoluşçu terapide, terapi sürecinde danışanların otonomiye giden yolda ilerlemeleri, danışanın kendi kendisi oluşu, farkındalığı, kendine özgü bireyselliği esas alınmaktadır (Corey, 2015; Murdock, 2019).

2.1.1.3. Birey Merkezli Kuram

Carl Rogers, bireyin deneyiminin en büyük otorite olduğunu ve kişinin gerçekten de olduğu kişi olmasının yaşamın amacı olduğunu ifade etmiş, özerk ve otantik bir yaşam anlayışını olgunlaşma ile ilişkilendirmiştir (Rogers, 2011). Bireyin gerçekten kendi olmasını ve deneyimli hale gelmesini; yaşantılara açık olması, kişisel deneyimlerine güvenmesi, deneyimlerini içten değerlendirmesi ve bu süreçte dahil olma isteği ile nitelendirilmiştir (Corey, 2015). Nitekim Rogers'ın tam fonksiyonda olan birey teorisi otantik insanı ifade etmektedir. Rogers (2013), tam fonksiyonda olan bireyin; benlik yapısının deneyimleriyle uyumlu olacağını, her durumu kendine özgü ve yaratıcı davranışlarla karşılayacağını, kendi değerlerinin tatmin edici davranışlar için rehber olacağını ve kendi deneyimlerine açıklığı sayesinde hiçbir savunma tutumu sergilemeyeceğini ifade etmiştir.

Maslow (2001), insanın sağlıklı karakteristikleri arasında; kendini ortaya koyabilme, işlevlerini tam anlamıyla kullanabilme, gerçek bir benlik, sağlam bir kimlik, özerklik ve otantiklik kavramlarını ifade etmiştir. Ayrıca özgün, kendini gerçekleştiren, bireyleşmiş, üretken ve sağlıklı bireyin tam olarak olgunlaşmış kişi olduğunu belirten Maslow, otantiklik kavramını, bireyin içinden gelen sesleri duyabilmesi, gerçekte neyi isteyip neyi istemediğini ya da neye uygun olup olmadığını bilmesi şeklinde tanımlamıştır (Maslow, 2001).

2.1.1.4. Pozitif Psikoloji

Peterson ve Seligman (2004), bütünlük, otantiklik ve dürüstlük kavramlarının, insanların kendilerine karşı dürüst olduğu, özel ve toplumsal olaral kendi iç durumlarını, niyetlerini ve taahhütlerini doğru bir şekilde temsil eden karakter özelliklerini yansıttıklarını ifade etmiştir. Otantiklik ayrıca, duygusal gerçekliği ve psikolojik derinliği ifade etmektedir. Nitekim otantik bireyler; kendi kendisi olan, doğruyu söyleyen, kendi değer ve kuralları çerçevesinde yaşayan, duygularını açıkça ifade eden, kendisine karşı dürüst olan ve olduğu gibi davranan bireyler olarak belirtilmiştir (Peterson ve Seligman, 2004). Otantik birey kendisini samimi bir şekilde sunarak, duygu ve eylemlerinin sorumluluğunu üstlenir (Park vd., 2004).

2.1.1.5. Öz Belirleme Kuramı

Deci ve Ryan (2000), özerklik, ilişki kurma ve yeterlilik olmak üzere bireyin üç ihtiyacını belirtmiş ve bu ihtiyaçların ihmal edilmesi halinde sağlıklı gelişimin sekteye uğrayacağını ifade etmiştir. Bu bağlamda özerklik, deneyimleri ve davranışı organize etmeyi ve kişinin eylemlerinin bütünleşmiş benlik duygusu ile uyumlu olması şeklinde tanımlanmaktadır (Deci, 1980; Sheldon ve Elliot, 1999). Özerlik aynı zamanda, entegrasyon ve özgürlük deneyimi ile ilgili olup, sağlıklı insan işleyişinin ve içsel motivasyonun temel bir yönüdür (Deci ve Ryan, 2000).

Deci ve Ryan (1985), tehditlerin, baskıların ve empoze edilen hedeflerin aksine, bireye sağlanan seçim, duyguların kabulü ve kendi kendini yönlendirme fırsatlarının özerklik duygusunu sağladığını ve bu sayede içsel motivasyonun arttığını ifade etmişlerdir. Nitekim bireylerin özerliklerinin desteklenmesi değerleri aktif şekilde kendilerine dönüştürmelerine olanak sağlamaktadır. Özerklik aynı zamanda; bağımsız, mesafeli ya da bencil olmayı değil, bağımlı veya bağımsız,

toplumsal veya bireysel herhangi bir eyleme eşlik eden irade duygusunu ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2000).

2.2.2. Otantiklik Modelleri

2.2.2.1. Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman, otantiklik kavramını, kişinin yaşam akışı içerisindeki faaliyetlerinde gerçek benliğinin engelsiz biçimde işlemesi şeklinde tanımlamaktadır (Goldman ve Kernis, 2002; Kernis, 2003). Oluşturmuş oldukları model, her biri birbirini ile ilişkili olan ancak otantiklik kavramının dört farklı yönüne odaklanan bileşenleri; farkındalık, tarafsızlık, otantik davranış ve ilişkisel uyum bileşenlerini ifade etmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Kernis ve Goldman, 2006). Bu dört bileşen şu şekilde açıklanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2005; Kernis ve Goldman, 2005b; Kernis ve Goldman, 2006):

- 1- Farkındalık: Farkındalık, kişinin güdeleri, duyguları, arzuları ve kendisiyle ilgili bilişleri hakkında bilgi sahibi olmasını, bu bilgilere güvenmeyi ve bunları artırmak için motive olmayı ifade eder. Farkındalık aynı zamanda, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini, kişiliğin baskın ve çekinik yönlerini, güçlü duygularını ve bunların davranıştaki rollerinin farkındalığını içermektedir.
- 2- Tarafsızlık (Yansızlık): Tarafsızlık, kişinin olumlu ve olumsuz kendilik yönlerine, duygularına, içsel deneyimlerine, bilgilerine ve özel bilgilerine ilişkin nesnelliği içermektedir.
- 3- Otantik Davranış: Modelin bu bileşeni, farkındalık ve tarafsızlık bileşenlerinin davranışsal çıktısını oluşturmaktadır. Kişinin başkalarını memnun etmek, ödül kazanmak ya da cezadan kaçınmak için davranışlarda bulunması yerine kendi değerlerine, tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun davranmasını içermektedir.
- 4- İlişkisel Uyum: Son bileşen, bireyin başkaları ile olan ilişkisinde samimi olması, sahte olmamasını ifade etmektedir. Kişi, yakın ilişkilerinde; açıklık, samimiyet ve doğruluk için çabalar. Aynı zamanda bireyin, kendi gerçek benliğinin yakın diğer kişiler tarafından görülmesini kolaylaştıracak şekilde ilişki kurmasını içerir.

2.2.2.2. Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph'in Otantiklik Modeli

Wood vd. (2008), oluşturmuş oldukları otantiklik modelinde, otantiklik kavramını; otantik yaşam, dış etkileri kabul etme ve kendine yabancılaşma şeklinde ifade etmişlerdir. Kendine yabancılaşma, kişinin öz benliğiyle bilinçli olarak farkında olma arasındaki ayrımı belirtmektedir. Kişinin kendisini tanımaması ya da gerçek benliği ile temasından kopması otantiklikliğin kendine yabancılaşma boyutunu tanımlamaktadır (Wood vd., 2008). Otantik yaşam boyutu, kendine karşı dürüst olmayı ve bireyin kendi değer ve inançlarına uygun olacak şekilde yaşamasını içermektedir. Otantik yaşam süren birey; gerçek yaşamın, fizyolojik durumların, duyguların, inançların ve bilişlerin bilinçli farkındalığı ile tutarlı olacak şekilde davranır (Wood vd., 2008). Son boyut olan dış etkileri kabul etme boyutu, toplumun ve çevrenin birey üzerindeki etkisi ile ilgilidir. Bu bağlamda bireyin, diğer kişilerin etkisini ne ölçüde kabul ettiği ve başkalarının beklentilerine uyması gerektiğine olan inancının derecesi, dış etkileri kabul etme boyutunu ifade etmektedir.

2.2.3. Otantiklik ile İlgili Araştırmalar

Otantiklik öfke ifade tarzları ve kendini saklama ile ilişkilidir. Togay (2016), evli bireyler gerçekleştirmiş olduğu çalışmada 414 evli bireye ulaşmış ve otantiklik ile kendini saklama ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde ettiği bulgulara göre; kızgınlık stilleri otantik davranış ve kendine yabancılaşma değişkenlerinin anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Ayrıca kendini saklama, pasif kızgınlık, yaygın kızgınlık ve kaçınmacı davranış otantikliğin alt boyutlarından dış etkiyi kabullenmenin anlamlı birer yordayıcısıdır. Bir diğer bulguya göre, kendini saklama değişkeni kendine yabancılaşma değişkenini de anlamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Otantiklik, özgecilik değişkeni ile ilişkilidir. Gül (2016), otantiklik ve dindarlığın özgecilik ile ilişkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada 18-25 yaş arasında 220 kadın, 68 erkek, toplam 288 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Elde ettiği bulgulara göre; otantik yaşam ve özgecilik değişkenleri pozitif doğrultuda manalı ilişkilidir. Otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve özgecilik ise negatif doğrultuda manalı ilişkili bulunmuştur. Ayrıca otantik yaşam, özgecilik bağımlı değişkenini pozitif yönde yordamaktadır. Bu bağlamda otantik yaşam ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe özgecilik düzeyi de yükselmektedir.

Otantiklik internet bağımlılığı ve sakin benlik ile ilişkili bulunmuştur. Erol (2019), ergenlerin otantiklik, youtube kullanımı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının internet bağımlılığı ile ilişkisini incelemek amacıyla 230 lise öğrencisine ulaşmıştır. Elde ettiği bulgulara göre; internet bağımlılığı ile otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından kendine yabancılaşma ile pozitif yönde; internet bağımlılığı ile otantik yaşam değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiye ulaşmıştır. Ayrıca kendine yabancılaşma ve otantik yaşam değişkenleri bağımlı değişken internet bağımlılığı anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bağlamda kendine yabancılaşma arttıkça internet bağımlılığı artmakta; otantik yaşam arttıkça internet bağımlılığı azalmaktadır. Bozkurt (2019), gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, sakin benlik bağımlı değişkeninin yordayıcılarını belirlemek amacıyla; belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal bağlılık ve otantiklik bağımsız değişkenleri ile çalışmıştır. 731 öğrenciden topladığı verilerin analizinden elde bulgulara göre; otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından otantik yaşam sakin benlik bağımlı değişkenini pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu doğrultuda otantik yaşam ölçeğinden alınan puanlar arttıkça sakin benlik düzeyi de yükselmektedir. Ayrıca otantiklik ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kendine yabancılaşma, sakin benlik bağımlı değişkenini negatif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bağlamda kendine yabancılaşma arttıkça sakin benlik düzeyi azalmaktadır.

Otantiklik romantik ilişki doyumu ve sosyal kaygı değişkenleri ile ilişkilidir. Yılmaz (2020), 249 erkek, 552 kadın, toplam 801 beliren yetişkin ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada romantik ilişki doyumu ile otantiklik, depresyon ve benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre otantik yaşam romantik ilişki doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Bu açıdan otantik yaşam ölçeğinden alınan puanlar arttıkça romantik ilişki doyumu artmaktadır. Otantiklik ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan kendine yabancılaşma ise romantik ilişki doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Bu bağlamda kendine yabancılaşma düzeyi azaldıkça romantik ilişki doyumu artmaktadır. Kocaoğlu ve Çekiç (2021), duygusal zeka ve otantiklik değişkenlerinin sosyal kaygıyı yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla 217 erkek, 386 kız, toplam 603 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Yapılan analizler neticesinde; otantiklik bağımsız değişkeninin sosyal kaygı bağımlı değişkenini negatif yönde anlamlı yordadığını

bulgulanmıştır. Bu bağlamda otantiklik düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyi azalmaktadır.

Problem çözme becerisi ve otantiklik pozitif yönde anlamlı ilişkilidir. Tekin (2021), 79 erkek, 374 kadın, toplam 443 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada otantiklik ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kadın katılımcıların otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından otantik yaşam ölçeğinden aldığı puan ortalamaları erkek katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Yapılan analizler neticesinde otantiklik ölçeği toplam puanı ile problem çözme becerisi ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Otantikliğin ilişkili olduğu başka değişkenler de bulunmaktadır. Demir (2023), 205 kadın, 149 erkek, toplam 354 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada kendini sabotaj ve otantiklik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler neticesinde otantiklik ölçeğinin üç alt boyutu da kendini sabotaj değişkeni ile ilişkili bulunmuştur. Otantik yaşam alt boyutu kendini sabotaj ile negatif yönde anlamlı, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşma alt boyutları kendini sabotaj ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir. Ölçekler cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Doğan (2023), 115 erkek, 440 kadın, toplam 555 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmasında otantiklik, duygusal zeka ve öz tikslenme değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Analizler neticesinde; erkek katılımcıların otantiklik düzeyleri, kadın katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre; öz kontrol, iyi oluş, duygusallık ve sosyallik otantikliği pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bağlamda öz kontrol, iyi oluş, duygusallık ve sosyallik düzeyleri arttıkça otantiklik düzeyi de artmaktadır.

Otantiklik bağlanma stilleri ile ilişkilidir. Stevens (2017), 97 kadın, 19 erkek, 116 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, otantikliğin bağlanma stilleri ve duygusal işlevsellik ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, otantik yaşam duygusal zeka ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, kaçınan bağlanma ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Ayrıca otantiklik, kaçınan bağlanma ile duygusal işlevsellik arasındaki ilişkide aracı değişken olarak rol oynamaktadır.

Otantiklik depresyon ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Turner vd. (2020), helikopter ebeveynlik, özgünlük ve depresif belirtiler değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 26 yaş altındaki 286 üniversite öğrencisine ulaşmıştır. Araştırma analizlerinden elde edilen bulgulara göre; helikopter ebeveynlik ve otantik yaşam negatif doğrultuda manalı ilişki gösterirken, dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma ile pozitif doğrultuda manalı ilişki göstermiştir. Ayrıca otantik yaşam depresyon ile negatif yönde anlamlı ilişkiliyken; dış etkileri kabullenme ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir.

Otantiklik yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkilidir. Boyaz vd. (2014), 232 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada otantiklik, psikolojik sıkıntı ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; otantiklik yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken, psikolojik sıkıntı değişkeni ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir.

Yaşam anlamı ile otantiklik arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Baude vd. (2022), topluluk duygusu, otantiklik ve yaşam anlamı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla dört farklı sosyal topluluktan 100 katılımcıya ulaşmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinden elde edilen bulgulara göre, otantik yaşam anlamının varlığı değişkeni ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Kendine yabancılaşma alt boyutu anlamının varlığı değişkeni ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahipken, anlam arayışı ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir. Ayrıca dış etkileri kabullenme alt boyutu anlamının varlığı ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, anlam arayışı ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

Otantiklik iyi oluş, öz saygı ve çeşitli kavramlarla ilişkili bulunmuştur. Bochaver vd. (2021), otantiklik ölçeğini Rus kültüründe doğrulamak amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada otantiklik ile çeşitli değişkenlerin korelasyonel ilişkisini incelemiştir. Korelasyon analizlerinden elde edilen bulgulara göre; alt boyutlardan otantik yaşam, zihinsel iyi oluş, öz saygı, pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterirken, depresif belirtiler ve olumsuz duygulanım ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma alt boyutları ise zihinsel iyi oluş, öz saygı ve yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir.

Otantiklik bilinçli farkındalık ve duygusal zeka ile ilişkilidir. Tohme ve Joseph (2020), 197 katılımcı ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada otantiklik, bilinçli farkındalık ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; otantiklik ölçeği toplam puanı ile duygusal zeka ve bilinçli farkındalık becerileri ölçeğinden alınan toplam değerler arasında pozitif doğrultuda manalı ilişki bulunmuştur. Ayrıca otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından kendine yabancılaşma farkındalığı yordamakta ve otantik yaşam duygusal zekayı yordamaktadır.

Otantiklik iyi oluş ile ilişkilidir. Lutz vd. (2023), 203 üniversite öğrencisi ile yapmış olduğu çalışmada, otantiklik, yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre, otantik yaşam iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca dış etkileri kabullenme ve kendine yabancılaşma boyutları iyi oluş ile negatif yönde anlamlı ilişkilidir.

2.3. Amaçlar için Mücadele Etme

Amaçlar ve amaçlar çerçevesinde ifade edilen kavramlar olan amaçlar için mücadele, yaşam amaçları, amaca sahip olma ve amaca ulaşma kavramları bireylerin psikolojik sağlamlığı açısından önem arz etmektedir ve çeşitli çalışmaların bulguları bu durumu ortaya koymaktadır. Kişi kendisi için önemli amaçlar peşinde yaşamını sürdürdüğünde, amaçlara sahip olmayanlara nazaran daha yüksek düzeyde öznel iyi oluş seviyesinde olmaktadır ve kişinin amaçları peşinde hareket etmesi bireyi depresyona karşı korumaktadır (Emmons, 1992). Nitekim bireyin yaşamında hedeflediği bir amaca ulaşması da kişinin öznel iyi oluşunu artırmaktadır (Rasmussen vd., 2006). Amaç belirlemek ve bu doğrultuda mücadele etmek daha yüksek mutluluk ve ruhsal sağlık ile ilişkilidir ve kişiyi depresyon ve kaygı gibi bozukluklardan korumaktadır (Eryılmaz, 2012; Eryılmaz ve Kara, 2016). Bu çerçevede amaçlar için mücadele olumlu bir psikolojik kavramdır (Eryılmaz ve Kara, 2016) ve kimlik değişiminin ve yaşamda yeni yönlerin keşfedildiği beliren yetişkinlik döneminde (Arnett, 2014) önem arz etmektedir. Nitekim üniversite örnekleminin de dahil olduğu Eryılmaz (2015) tarafından yapılan çalışmada amaç mücadelesine devam etme ve amaca bağlanma mutluluk ile pozitif yönde ilişkili iken mücadele etmeyi bırakma negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Üniversite örnekleminde gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise bireylerin aile, eğitim ve iş yaşamı ile ilgili kişisel amaçlarının iyi oluşu pozitif yönde etkilediği, depresif

semptomları ise negatif yönde etkilediği ifade edilmiştir (Salmela Aro ve Nurmi, 1997). Messersmith ve Schulenberg (2010), beliren yetişkinler ile gerçekleştirdikleri çalışmada uzun vadeli amaçlar için mücadelenin iyi oluş açısından faydalı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu çerçevede amaçlar için mücadele kavramı üniversite döneminde yer alan beliren yetişkinler açısından önem arz etmektedir.

2.3.1. Amaç

Literatürde amaç kavramı, farklı yönleri ile ele alınan ve çeşitli kuramsal bakış açıları çerçevesinde incelenen bir konudur. Negru (2008), amaç kavramını, bireyin şu anda zihninde yorumladığı, sahip olduğu kaynakların kişisel ve bağlamsal organizasyonunu arttırarak ulaşmayı amaçladığı, gelecekteki bir gerçeklik ya da sonuç olarak tanımlamaktadır. Kasser ve Ryan (1996), kişinin bireysel mücadelesi, benlik tasarımı, istekleri ve beklentileri çerçevesinde amaç kavramını ele almış ve bu kavramların birbirileri ile ilişkili kavramlar olduğunu ifade etmiştir. Eryılmaz ve Kara (2016), amaçlı yaşamın bireyin en önemli özelliği olduğunu ve amaçlar doğrultusunda kişilerin ruhsal ve fiziksel açıdan daha sağlıklı olduklarını belirtmiştir. Bireyin yaşamdaki arzularının içsel açıdan göstergeleri olarak da ifade edilen amaçlar, bireyin yaşam anlamının iki boyutundan biri olarak ifade edilmektedir (Austin ve Vancouver, 1996; Steger vd., 2006). Bireylerin mevcut yaşamında ne için çabaladıkları ve çeşitli yaşam alanlarında neyi elde etmeye çalıştıklarının geleceğe yönelik temsilleri olarak tanımlanan amaçlar, bireyin kendi potansiyelini ortaya koyma araçları olarak da belirtilmektedir (Brunstein vd., 1996; Eryılmaz, 2015).

Psikoloji literatüründe amaçlar; kişisel amaçlar, yaşam amaçları, başarı amaçları ve günlük amaçlar olarak kategorilere ayrılmaktadır. Yaşam amaçları; bireylerin yaşamlarında, uzun vadede, geleceğe yönelik olarak belirledikleri ve ulaşmak istedikleri amaçları ifade etmektedir (Emmons, 1992; King vd., 1998). Günlük amaçlar; kısa dönemli amaçlardır ve hayali kurulan bir geleceğe yönelik olarak yapı taşları olarak ifade edilmektedir (Carver ve Scheier, 2012; King vd., 1998). Başarı amaçları; başarıya ilişkin öğrenme, yeterlilik, inanç, motivasyon ve performans kavramlarını ele alan ve kişinin öğrenme sürecindeki amaçları çerçevesinde tanımlanan amaçlardır (Pintrich ve Schunk, 1996; Schunk, 1991). Kişisel amaçlar; birey için uzun vadede yüksek öneme sahip olan, zaman ve olumsuzluklar karşısında gücünü koruyan, iş, aile, boş zaman ve yakınlık alanları çerçevesinde özgünlük gösteren ve ona ulaşmak için gerekli içsel ve dışsal araçların

bulunması durumunda davranışa rehberlik eden amaçlar şeklinde tanımlanmaktadır (Negru, 2008; Kruglanski vd., 2002).

Birey için anlamlı aktivitelerin peşinden gitmenin, amaç ve kişisel hedefler sağlamaya yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002). Pozitif Psikoloji perspektifinde katılımlı hayat olarak da ifade edilen katılımı ve anlamı artıran faaliyetler, kişinin sosyal ve psikolojik kaynaklarını artırmaktadır, kişiyi değerli olan amaçlara yönlendirmeye de yardımcı olmaktadır, nitekim katılımı ve anlamı artıran faaliyetler uzun vadeli hedeflere ve iyi oluşa giden önemli adımlardır (Jayawickreme vd., 2012; Schueller ve Seligman, 2010). Anlamlı hedefleri takip etmek olumlu duygulara giden ve yaşam doyumunu artıran önemli bir yol olarak ifade edilmektedir (Locke ve Latham 2002; Seligman, 2002).

Amaç kavramının ele alındığı bir diğer terapi yaklaşımı Pozitif Psikoterapidir. Peseschkian (2012), amaç kavramını başarı, beden, maneviyat ve ilişki olarak dört farklı kategoride ele almıştır. Bu modele göre; beden boyutunda bireyin temas, haz, sağlık ve konfor ihtiyaçlarına yönelik amaçları yer almaktadır, başarı boyutu bireyin eylemde bulunması, üretken olması çerçevesindeki ihtiyaçları ifade etmektedir, ilişki boyutu sevgi, ilgi ve sosyal ihtiyaçlar bağlamında yer alan amaçları ifade eder, son boyut olan maneviyat boyutu, kişinin idealleri, hayalleri ve anlam arayışı çerçevesinde yer alan amaçları belirtmektedir (Kirillov, 2021). Sürekli değişen koşullar hakkında bilgi edinmek ve bu bilgileri hayatta kalma amacıyla kullanmak için temas etmek; yaşamsal ihtiyaçlarımızı karşılamak için konfor ve neşe; güvenlik ve yardım alabilmek için sevgi; ihtiyaçlarımızı başkalarının yardımıyla güvence altına almak için ilgi; karar verebilme ve hareket etmede özgür olabilmek için güven; eylemleri ve olayları anlamlandırmak için anlam kavramları, ihtiyaçlarımızı karşılamak ve yaşam dengemizi sağlamak için belirlenen amaçlardır (Kirillov, 2023).

2.3.2. Amaçlar için Mücadele

Amaçlar için mücadele, insanların bir sonuca doğru ulaşırken düşüncelerini ve eylemlerini yönetme yollarını ifade etmektedir (Gollwitzer ve Brandstatter, 1997). Başka bir ifade ile; bireyin şu an içinde bulunduğu durumdan, arzuladığı, değer verdiği, önemseydiği diğer bir duruma ya da sonuca ulaşmak için sahip olduğu kaynakları harekete geçirmesi amaçlar için mücadele kavramını tanımlamaktadır (Sheldon vd., 2002; Spence ve Grant, 2007). Bireyin karakteristik olarak

gerçekleştirmeye çalıştığı, bilinçli olarak ulaşılabilir ve kişi için anlamlı olan hedefler bireyin kişisel amaç mücadelesini ifade eder (Emmons, 1999; Emmons, 2005). Bireyin amaç mücadelesi son noktaya doğru gerçekleştirdiği davranışsal bir harekettir, bu hareket; bireyin hayal ettiği bir durumu, kim olmaya çalıştığını ve arzuladığı bir hedefi ifade eden son derece kişisel ve öznel bir deneyimi yansıtmaktadır (Emmons, 2005). Amaçlar için mücadele odaklanmış dikkat, görev stratejileri ve kendi kendini eğitmeyi içeren öz kontrolü ve kendi kendini gözlemeyi, planlama aşamasında geliştirilen eylem planının uygulanmasını içermektedir (Diefendorff ve Lord, 2008).

İnsanlar yaşamlarının önemli bir kısmını kendileri için önem arz eden, anlamlı, hayatlarına düzen ve yapı kazandıran hedefler üzerine düşünerek, bu hedefler arasında karar vererek ve bunların peşinden koşarak geçirirler (Emmons, 1986). Klinger (1998), amaç mücadelesinin bireyin temel özelliği olduğuna vurgu yaparak, bireyin kaygılarının ve hissettiği duyguların hedeflerinin doğasına ve belirlenen hedeflerin peşinde olma durumuna bağlı olduğunu ifade etmiştir. İnsanların öncelikleri, hedefleri ve endişeleri genel yaşam kalitelerini belirlemektedir, önemli yaşam hedeflerine sahip olmak ve bu hedeflere doğru ilerlemek, uzun vadeli iyi oluş için son derece önemlidir (Emmons, 2005). Nitekim kişisel olarak anlamlı hedeflerin peşinde koşan bireyler, hedef yönlendirmesine sahip olmayan bireylere göre daha iyi duygusal ve fiziksel sağlığa sahiptir (Emmons, 1999; Diener, 1984).

Gollwitzer (1993; 1996; 1999), durumsal ipuçlarını hedeflere veya istenen sonuçlara ulaşmada etkili olan yanıtlarla ilişkilendiren uygulama niyetleri kavramını amaçlar için mücadele bağlamında ifade etmektedir. Bu kavram en yalın haliyle “Y durumu ile karşılaşsam, X hedefine ulaşmak için, Z davranışımı başlatacağım.” örneği ile açıklanmakta ve hedef niyetlerinin eyleme dönüştürülmesini geliştirmek amacıyla oluşturulmaktadır (Gollwitzer ve Oettingen, 2020). Uygulama niyetleri kavramında bir diğer önemli nokta; birey amaçları için mücadele ederken, bu mücadeleye zarar verebilecek öz düzenleme sorunlarına karşı eğer- o halde planları oluşturmaktır (Prestwich vd., 2015). Bu bağlamda Gollwitzer ve Sheeran (2006), belirli bir hedefi takip etme niyetinin hedefe ulaşma yolunda yalnızca ilk adımı oluşturduğunu ifade ederek, aynı zamanda hedefe ulaşma yolundaki çabayı, yani amaçlar için mücadele sürecinin de etkili bir şekilde düzenlenmesi gerektiğine vurgu

yapmıştır. Bu doğrultuda amaçlar için mücadele etme sürecindeki öz düzenleme problemlerini ifade etmişlerdir (Gollwitzer ve Sheeran, 2006):

1- Amaç Mücadelesine Başlamada Başarısızlık

- a) Harekete geçmeyi hatırlamak: Birey, zorlayıcı durumlar karşısında niyetlerini hızlıca unutabilmektedir. Aynı anda pek çok şey ile uğraşmak ya da belirli bir görevin içinde olmak, kişinin hedefe yönelik hareket etmesini zorlaştırabilir.
- b) Harekete geçmek için uygun bir anı yakalamak: Amaçlar için mücadele sürecinde birey, başlamak için doğru zamanın geldiğini fark etmediğinde ya da fırsat ortaya çıktığında nasıl davranması gerektiğinden emin olamadığında, süreçte başarısız olabilmektedir.
- c) Kritik anlarda ikincil düşünceler: Birey, harekete geçmeyi hatırlasa ve uygun zamanı bulsa da kritik anlarda ikinci kez düşünmeye başlar ve başlangıçtaki isteksizliğin üstesinden gelmeye çalışır. Bu düşünceler, uzun vadede faydalı ancak kısa vadede maliyetli olduğu düşünülen durumlarda ortaya çıkar.

2- Amaç Mücadelesinde Raydan Çıkmak

Önemli hedeflere ulaşmak tek bir eylemden ibaret değildir ve tekrarlanan ısrarcı bir çabayı gerektirir. Süreç içerisinde ortaya çıkabilecek sorunlar hedef niyetine ulaşmayı engelleyebilmektedir. Dikkat dağıtıcı uyarılara kendiliğinden müdahale etmek, kötü alışkanlıkların tuzağına düşmek ve olumsuz benlik durumları içinde sıkışıp kalmak bu sorunları ifade etmektedir.

3- Dur Çağrısı Yapmamak

Amaçlar için mücadele sürecinde meydana gelebilecek bir diğer sorun verimsiz hale gelen amaç çabasından vazgeçememektir. Hedef takibi tatmin edici olduğunda ve istenen sonuçlara ulaşıldığını gösterdiğinde vazgeçmek daha kolay olabilse de, bireyin kendini savunma kaygıları ön plana çıktığında hedef arayışından kopmak zor hale gelmektedir.

4- Kendini Aşırı Genişletmek

Amaçlar için mücadele sürecinde bireylerin birden fazla hedefi takip etmek zorunda olması, yani hedef takibinde aşırı genişleme, gelecek hedeflerin başarısını

tehlikeye atabilmektedir. Bireyin ilk hedef için mücadelesi sona erdikten sonra gelecek hedef arayışı için başarılı girişim becerisini koruyabilmelidir.

Uygulama niyeti kavramı, belirli bir hedefin oluşturulmasının, ortaya çıkabilecek sorunların hafifletilmesinin ve hedefe yönelik davranışların anında uygulanmasını teşvik eden güçlü bir öz düzenleme stratejisi olarak tanımlanmaktadır (Brandstätter vd., 2001). Hedef niyeti kavramı bireyin neyi başarmayı amaçladığını ifade ederken, uygulama niyetleri bireyin amacını ne zaman, nerde, nasıl başarmayı planladığını yani, amaçlar için mücadele sürecini ifade etmektedir (Gollwitzer ve Sheeran, 2006). Kişi hedefe ulaşmayı teşvik edecek bir tepkiyi tanımlayarak ve tepkiyi başlatmak için uygun fırsatı öngörerek uygulama niyetini oluşturmaktadır, örneğin daha fazla egzersiz yapma amacına hizmet eden bir uygulama niyeti, uygun bir davranışı örneğin, asansör yerine merdiven kullanma davranışı ile asansörün önünde durma bağlamını bir araya getirmekte ve asansörü beklemenin kritik durumu ile yukarı çıkmanın hedefe yönelik tepkisi arasında güçlü bir bağlantı kurulmaktadır (Gollwitzer ve Sheeran, 2006).

Amaçlar için mücadele kavramı doğrultusunda amaç belirleme ve amaçlar için mücadele kavramlarını kapsayan eylem aşamaları modeli literatürde ifade edilmiştir (Gollwitzer, 1990; Heckhausen ve Gollwitzer, 1987). Modele göre başarılı bir hedef takibi; isteklerin ve potansiyel hedeflerin düşünülmesi, hedefler arasında seçim yapılması, plan yapılması, yönlendirilmiş eylemler ve hareket, hedef takibini başarılı bir sonuca ulaştırma ve sonucu değerlendirme aşamalarından oluşmaktadır. İlk aşama karar öncesi eylem aşamasıdır ve birey arzu ettiği pek çok şey arasından hangisinin peşinden gidebileceğini düşünür ve gerekli araç, fırsat ve zaman faktörlerini değerlendirir. İkinci aşamada yüksek düzeyde istek ve yapılabirlik bir araya geldiğinde kararlı hissedilen son durum meydana gelir ve seçim yapılır. Planlama aşaması ne zaman ve nerede harekete geçilecek, nasıl hareket edilecek gibi olası zorluklar karşısında süreci başlatmanın, ilerletmenin ve sonlandırmanın olasılıklarının planlandığı aşamadır. Eylemin başladığı aşama, hedefe ulaşmaya yönelik hareket edilen aşamadır. Son aşama amaçların sonuca ulaşıp ulaşmadığının değerlendirildiği ve hedefe ulaşma çabasının gerçek değerinin beklenen değerle uyuşup uyuşmadığıdır. Arzu edilen sonuçların elde edildiğine yönelik öz-değerlendirme, başkaları tarafından olumlu değerlendirilme ve hedefe doğru ilerleme düşüncesi bu aşamayı oluşturan dinamiklerdir. (Gollwitzer, 1990; Mann vd., 2013).

Öz Belirleme kuramı amaçlar için mücadele kavramını ele alırken, bireylerin değer verdiği amaçlar peşinde mücadele ederken ve onlara ulaşırken hangi psikolojik ihtiyaçlarını tatmin edebildiklerine dikkat çekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik, yeterlilik ve sosyal ilişki ihtiyaçlarına dayalı hedefler, daha yüksek yaşam doyumu ile ilişkilidir (Ryan vd., 1996). Bu bağlamda amaçlar ve amaçlar için mücadele etme sürecinde özerklik ihtiyacının önemine vurgu yapan Deci ve Ryan (2000), bireylerin hedefe yönelik gerçekleştirdiği davranışlarının kontrol edilmek yerine özerk bir düzenleme ile gerçekleştiğinde davranışların kalitesinin, bağıntılarının ve sonuçlarının bireyin refahı açısından daha olumlu olacağını ve daha fazla ihtiyaç tatmini olacağını ifade etmişlerdir.

Amaçlar için mücadele kavramını ifade eden bir diğer model öz uyum modelidir (Sheldon ve Elliot, 1999). Öz uyum kavramı bireyin benliği ile tutarlı olmasını yani bireyin hedeflerinin gelişen ilgi ve temel değerleri ile uyumlu olmasını ifade etmektedir. Model, hedeflerin benlik ile öz uyumu, sürekli çaba, amaca ulaşma, tatmin edici deneyimler yaşama ve iyi oluş durumundaki değişiklik kavramları ile açıklanmıştır. Bu bağlamda benlikleri ile uyumlu hedefler peşinde koşanların hedeflere ulaşmak için sürekli çaba göstereceği ve bu sebeple hedeflere ulaşma olasılıklarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca benlikleri ile uyumlu hedefler peşinde koşanlar, hedeflerine ulaştıklarında daha yüksek iyi oluş faydaları elde edeceklerdir (Sheldon ve Elliot, 1999).

Carver vd. (2014), hedef ile mevcut gerçeklik ya da gerçek benlik ile ideal benlik arasında oluşan tutarsızlığın motive edici olduğunu ifade etmiştir. Nitekim birey, amaçlar için mücadele ederek ideal benliğini gerçekleştirme yolunda ilerleyerek ve ideal benlik ile gerçek benliği birbirine yaklaştırarak tutarsızlığı azaltabilmektedir (Brandtstadter ve Rothermund, 2002).

Amaçlar için mücadele kavramı “düzenleyici odak teorisi” bağlamında ifade edilmiştir. Higgins (1997), hedef oluşturmanın yükseltme odaklı ve önleme odaklı çerçevelenebileceğini ifade etmiştir. Yükseltme odaklı bireyler yüksek yaklaşma motivasyonuna sahip olan ve kişisel gelişim için fırsatların belirlenmesiyle ilgilenen kişilerken, önleme odaklı bireyler kaçınma motivasyonu yüksek, güvenlik ihtiyaçlarını ön plana alan ve kayıplardan kaçınmaya çalışan kişilerdir (Higgins, 1997). Düzenleyici odak teorisi hedefleri, hedefleri çerçevelemeyi, hedeflere ulaşma

sürecinde davranışların düzenlenmesini ve bu süreçteki duyguları öz düzenleme ile ilişkilendirmektedir (Higgins, 1997; Brockner ve Higgins, 2001).

2.3.3. Amaçlar için Mücadele Etme ile İlgili Araştırmalar

Amaçlar için mücadele farklı örneklerde mutluluk ile ilişkilidir. Eryılmaz (2015), amaçlar için mücadele ölçeğinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirmiş olduğu çalışmada ölçeğin geçerlik çalışması için amaçlar için mücadele ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Lise öğrencileri, üniversite öğrencileri ve öğrencilerin ailelerinden oluşan geniş örneklemli çalışmasında elde ettiği bulgulara göre; amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarından amaç mücadelesine devam etme ve amaca bağlanma mutluluk ile pozitif yönde ilişki gösterirken, mücadeleyi bırakma alt boyutu mutluluk ile negatif yönde ilişki göstermiştir.

Amaçlar için mücadele mükemmeliyetçilik ile ilişkili bulunmuştur. Eryılmaz ve Kara (2016), 116 kadın, 110 erkek, toplam 216 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada amaçlar için mücadele ile mükemmeliyetçilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın verilerinin analizden elde edilen bulgulara göre; amaca bağlanma ve mücadeleye devam etme kendine yönelik mükemmeliyetçiliği; mücadeleye devam etme başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği; mücadeleye devam etme ve mücadeleyi bırakma sosyal mükemmeliyetçiliği, anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Utangaçlık, amaçlar için mücadele ile anlamlı ilişkiler göstermektedir. Eryılmaz ve Kara (2016), 104 erkek, 174 kadın, toplam 278 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada amaçlar için mücadele değişkeni ile utangaçlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarından amacı bırakma utangaçlık değişkeninin anlamlı bir yordayıcısıdır. Katılımcıların utangaçlık düzeyleri arttıkça amaçlar için mücadele etmeyi bıraktıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Amaçlar için mücadele kariyer kavramları ile ilişkilidir. Kara vd. (2018), öznel iyi oluş ile amaçlar için mücadele değişkenlerinin kariyer uyumluluğu ile ilişkisini incelediği çalışmasında 130 erkek, 47 kadın, toplam 177 bankacılık ve finans bölümü üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada gerçekleştirilen ilk çoklu doğrusal regresyon analizine göre, öznel iyi oluş ile amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarından amaca bağlanma ile mücadeleye devam değişkenleri

kariyer keşfi değişkenini pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Araştırmada gerçekleştirilen diğer çoklu doğrusal regresyon analizine göre ise; öznel iyi oluş, amaca bağlanma ve mücadeleye devam etme değişkenleri kariyer planı değişkenini pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Bu bağlamda öznel iyi oluş ile amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarından amaca bağlanma ile mücadeleye devam etme değişkenlerinden alınan puanlar yükseldikçe kariyer keşfi ve kariyer planı ölçeklerinden alınan puanlar da yükselmektedir.

Amaçlar için mücadele kavramı öğretmen örnekleminde çalışılmıştır. Eryılmaz ve Kara (2019), 168 kadın, 76 erkek, toplam 244 öğretmen ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada amaçlar için mücadele değişkeninin kariyer uyumluluğu ile öznel iyi oluş arasındaki aracılık rolünü incelemiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre; amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarından amaca bağlanma ve mücadeleye devam etme değişkenleri yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiliyken; amacı bırakma değişkeni yaşam doyumu ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermiştir. Aracılık rolü analizi için kurulan modelden elde edilen sonuçlara göre amaçlar için mücadele değişkeninin, kariyer uyumluluğu iyi oluşu yükseltirken aracı rolü üstlendiği bulgulanmıştır.

Mesleki kariyer farkındalığı arttıkça amaçlar için mücadele düzeyi artmaktadır. Saki ve Koç (2024), amaçlar için mücadele ve kariyer farkındalığı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 139 erkek, 111 kadın, toplam 250 antrenörlük bölümü öğrencisine ulaşmıştır. Araştırmada yapılan regresyon analizleri neticesinde; mesleki kariyer farkındalığının amaçlar için mücadele değişkenini pozitif yönde anlamlı yordadığı bulunmuştur. Diğer bulgular incelendiğinde; mücadele etme ve amaca bağlanma alt boyutları meslek gelişim yatkınlığını, mesleki hazır bulunmayı ve mesleki öz güveni anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca mücadele etme, mücadeleyi bırakma ve amaca bağlanma mesleki bilincin anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur.

Amaçlar için mücadele ile ilişkili olarak kişilik özellikleri ile çalışılmıştır. Lee vd. (2003), amaçlar için mücadeleye ilişkin olarak oluşturmuş oldukları modelde, kişilik özelliklerinin performansı ve işten alınan zevki etkilediği mekanizmaları incelemiştir. Araştırmada öz belirleme kuramından hareket ile özerklik, kontrol ve motivasyonsuz yönelim kişilik özelliklerinin, başarı hedefi

kalıpları, hedef düzeyi ve zihinsel odaklanma yoluyla performansı ve işten alınan zevki nasıl etkilediğini ele almıştır. Araştırmanın bulgularına göre ifade edilen kişilik özellikleri insanların amaçları için mücadele ederken kullandıkları motivasyon stratejilerinin anlaşılmasına ve tahmin edilmesi yardımcı olabilmesine olanak sağlamaktadır.

Çatışma ve hedeflere ulaşma kavramları ilişkilidir. Boudreaux ve Ozer (2013), amaçlar için mücadele ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilişkili olarak hedef çatışmasını inceledikleri çalışmada 131 kadın, 48 erkek, 180 üniversite öğrencisine ulaşmışlardır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, daha fazla çatışma yaşayan bireylerin hedeflerine ulaşmada daha az başarılı olma eğiliminde oldukları sonucuna varmışlardır.

Özerk hedef güdeleri mücadeleyi pozitif yönde yordamaktadır. Smith vd. (2007), 210 sporcu ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, sporda amaçlar için mücadelenin altında yatan motivasyonel süreçlerin yanı sıra algılanan antrenör özerklik desteğinin spordaki rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre; özerk hedef güdülerinin mücadeleyi olumlu yönde yordadığı ve bunun da hedefe ulaşmayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mücadele ve ihtiyaç tatmininin özerk güdüler ile hedefe ulaşma ve başarı ile iyi oluş arasındaki ilişkilere aracılık ettiği bulunmuştur.

Uygulama niyetleri (Gollwitzer, 1999) kavramı amaçlar için mücadele ile ilişkilidir. Achziger vd. (2008), uygulama niyeti kavramından hareketle amaçlar için mücadele sürecinde gösterilen çabanın korunmasını incelemiştir. İki çalışmadan oluşan araştırmanın ilk çalışmasında, diyet yapma hedefi abur cubur isteği, yıkıcı düşünceler ve davranışlar karşısında uygulama niyetleri ile desteklenirken, ikinci çalışmada performans kaygısı, fizyolojik uyarılma gibi durumlar karşısında uygulama niyetleri ile desteklenmiştir. Her iki çalışmada da uygulama niyetleri oluşturmak, amaçlar için mücadelenin yoldan sapmasını önleyerek hedefe ulaşma oranını arttırmıştır.

Amaçlar için mücadele sürecinde uygulama niyetlerinin kullanımı öz düzenleyici görevi görmektedir. Gollwitzer ve Brandstatter (1997), yapmış oldukları çalışmada üç farklı çalışma gerçekleştirmişler ve uygulama niyetleri ile etkili hedef takibini ele almışlardır. İlk çalışmada katılımcıların zor kişisel projelerine yani hedef

niyetlerine uygulama niyetlerini eklemişler, bireylerin kendilerini adadıkları hedeflere yönelik davranışlarla verilen yanıtları zenginleştirmişler, bu bağlamda hedefin tamamlanmasının arttığını saptamışlardır. Ayrıca uygulama niyetlerinin zor hedeflerin tamamlanmasını kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Benzer sonuçları ikinci çalışmalarında da elde etmişlerdir. Üçüncü çalışmalarında katılımcıların karşı karşıya kaldıkları bir sorun karşısında amaçlanan fırsatla karşılaşıldığında eylemin derhal başlatılmasını kolaylaştırmak için uygulama niyetlerinin kullanıldığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunda amaçlar için mücadele sürecinde uygulama niyetlerinin kullanımının eylemlerin başlatılmasına yönelik engellerin aşılmasına ilişkin yönelik güçlü bir öz düzenleyici olduğu belirtilmiştir (Golwitzer ve Brandstatter, 1997).

Hedefe yakınlık mücadele süreci ile ilişkilidir. Bandura ve Schunk (1981), amaçlar için mücadele sürecinde yakın hedef belirlemenin öz motivasyon, kendine yeterlik algısı ve içsel ilgi geliştirilmesinde etkili bir yol olduğu hipotezini test etmişlerdir. Çalışmada matematik görevlerinde büyük eksiklik ve ilgisizlik sergileyen çocukların yakın alt hedeflerin olduğu programları takip etmesi sonucunda matematiksel işlemlerde önemli bir noktaya geldikleri, kişisel yeterlilik duygusu geliştirdikleri ve öncesinde çok az ilgi uyandıran aritmetik etkinliklere içsel ilgi duydukları ifade edilmiştir. Bu bağlamda hedefe yakınlığın amaçlar için mücadele sürecindeki belirleyici bir faktörü ortaya konmuştur.

Hedeflerin zorluk durumu mücadele süreci ile ilişkilidir. Locke ve Latham (1990; 2002), oluşturmuş oldukları hedef belirleme teorisi ile birlikte amaçlar için mücadele sürecinde etkisi olabilecek zor hedeflere vurgu yapmıştır. Locke ve Latham (2006), yüksek veya zor hedeflerin motive edici olduğunu çünkü tatmin olmak için kişinin düşük ve kolay hedeflerden daha fazlasını elde etmesi gerektiğini ifade etmiştir. Yüksek zorluk, yüksek başarı beklentisi veya öz-yeterlik; yeterli geri bildirim, hedefe bağlılık, yeterli yetenek ve düşük durumsal kısıtlamalar olduğu sürece yüksek performans sonuçları elde edilmektedir (Locke ve Latham, 1990). Bu bağlamda hedeflerin zorluk durumunun amaçlar için mücadele sürecindeki belirleyici bir faktörü ifade edilmiştir.

Amaçlar için mücadele sürecinde bir diğer önemli nokta hedeflerin türüne yapılan vurgudur. Dweck (1996), öğrenme hedeflerinin performans hedeflerinden

daha iyi başarılar için yol açtığını, çünkü performans hedeflerinde başarısızlığın yetenek eksikliğine ve pes etme tepkilerine neden olduğunu, öğrenme hedeflerinde meydana gelen eksikliğin yeni stratejiler için ipuçları olarak görüldüğünü ifade etmiştir.



3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının otantiklik, amaçlar için mücadele ve kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenler ile ilişkisini incelemektir. Bu doğrultuda Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Bağlılığı Ölçeği, Otantiklik Ölçeği ve Amaçlar için Mücadele Ölçeği ile veri toplanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşam bağlılığı, bağımsız değişkenleri otantiklik ve amaçlar için mücadeledir.

Araştırmanın modeli, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. İki veya ikiden fazla sayıdaki değişkenin beraber değişiminin incelendiği ilişkisel tarama modelinde bir değişkendeki değişimlerden yola çıkılarak diğer bir değişkende meydana gelecek değişimin yordaması yapılmaktadır (Karasar, 2012). Bu bağlamda bu çalışmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılığı ile otantiklik ve amaçlar için mücadele değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı, eğer ilişki var ise bu ilişkinin ne derecede ve hangi yönde olduğu araştırılmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma eğitim fakültesi öğrencilerinin otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeylerinin yaşam bağlılığı düzeylerini ne derecede yordadığını incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmanın araştırma grubunu 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, araştırmaya hız kazandıran, uygun yer ve zamanda mevcut olan ve araştırmaya entegre edilmesi nispeten kolay olan durumda kullanılan örnekleme yöntemidir (Kılıç, 2013; Martella vd., 2013).

Çalışmanın araştırma grubunu 263 gönüllü eğitim fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. 263 katılımcınının 212'si kadın (%80.6), 51'i erkek (%19.4) olacak şekilde dağılım göstermekte olup, yaşları 18-45 (Ort= 19.66) arasında değişmektedir. Kişisel Bilgi Formunda yer alan “Okulu seviyor musunuz?” sorusuna “evet” yanıtı

veren 209 katılımcı (%79.5), “hayır” yanıtı veren 54 katılımcı (%20.5); “*Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyor musunuz?*” sorusuna “evet” yanıtı veren 212 katılımcı (%80.6), “hayır” yanıtı veren 51 katılımcı (%19.4) katılımcı bulunmaktadır.

Katılımcıların araştırmaya katılırken istedikleri zaman ayrılacakları, araştırmanın gönüllülük esasına dayandığı katılımcılara ifade edilmiş ve bilgilendirilmiş onam sunulmuştur. Helsinki Deklarasyonu bağlamında yapılan bu çalışmada Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (202401025778).

Katılımcılara ait ayrıntılı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcılar ve Betimsel İstatistikler

Değişken	Frekans	Yüzdeler (%)
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	212	80.6
Erkek	51	19.4
<i>Yaş</i>		
18-29	262	99.6
30-45	1	0.4
<i>Okulu seviyor musunuz?</i>		
Evet	209	79.5
Hayır	54	20.5
<i>Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyor musunuz?</i>		
Evet	212	80.6
Hayır	51	19.4

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerini toplama amacı doğrultusunda; araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Bağlılığı Ölçeği (Uğur ve Akın, 2015), Otantiklik Ölçeği (İlhan ve Özdemir, 2013) ve Amaçlar için Mücadele Ölçeği (Eryılmaz, 2015) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafınca hazırlanan formda, çeşitli demografik bilgilere yönelik olarak sorular sorulmuştur. Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, sınıf düzeyleri, öğrenim gördükleri bölüm, sosyo-ekonomik düzeyleri, okulu sevip/sevmeme durumları ve genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme durumları olmak üzere yedi adet soru ifade edilen formda yer almaktadır. Formun başında araştırmanın amacı, gönüllülük esasına dayandığı ve istedikleri zaman çalışmadan ayrılacakları ifade edilmiştir. Ayrıca Kişisel Bilgi Formu, araştırmanın ek bölümünde yer almaktadır.

3.3.2. Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Uğur ve Akın (2015) tarafından Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Yaşam Bağlılığı Ölçeği (The Life Engagement Test), Scheier vd. (2006) tarafından bireylerin yaşam amaçlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Tek boyut ve altı maddeden oluşan Yaşam Bağlılığı Ölçeğinin maddeleri (1) hiç katılmıyorum, (5) tamamen katılıyorum şeklinde 1-5 arasında cevaplanmakta olup, 1., 3. ve 5. maddeleri ters kodlanmaktadır (Uğur ve Akın, 2015).

Yapı geçerliğini test etmek için uygulanan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda analiz edilen Yaşam Bağlılığı modelinin uygun uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2= 11.50$, $sd= 8$, $RMSEA= .039$, $GFI= .99$, $AGFI= .97$, $IFI= .99$, $NFI= .97$, $NNFI= .98$, $CFI= .99$, $RFI= .94$ ve $SRMR= .032$). Ölçek için yapılan madde analizi neticesinde düzeltilmiş maddelerin toplam korelasyon katsayılarının .22 ile .60 aralığında sıralandığı, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının ise .74 olarak bulunduğu ifade edilmiştir.

3.3.3. Otantiklik Ölçeği

Ölçeğin orijinal formu Wood vd. (2008)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise

İlhan ve Özdemir (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşmakta, ölçeğin maddeleri ise 1-7 arasında olacak şekilde kodlanmaktadır. Dış Etkiyi Kabul Etme, Kendine Yabancılaşma ve Otantik Yaşam şeklinde ifade edilen alt boyutların her biri 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Otantik yaşam boyutundan kendine yabancılaşma ile dış etkileri kabullenme boyutlarının toplamalarının çıkarılmasıyla toplam otantiklik değerine ulaşılmaktadır. Kişinin otantik yaşam alt boyutundan aldığı değerlerin yüksekliği, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme alt boyutlarından aldığı değerlerin düşüklüğü bireyin otantikliğini belirtmektedir (İlhan ve Özdemir, 2013).

Otantiklik ölçeğinin faktör yapısını incelemek amacıyla yapılan birinci seviye Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda uyum iyiliği sonuçları orijinal ölçeği desteklemiştir ($\chi^2 / sd = [82.76/53] 1.56$ RMSEA = .06, CFI = .96, IFI = .96, GFI = .92). Ayrıca yapılan üst düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda yapının iyi düzeyde uyum gösterdiği ve Türk üniversite örnekleminde geçerli olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2 / sd = [74.39/50] 1.49$, RMSEA = .055, CFI = .95, IFI = .95, GFI = .92). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, Otantik Yaşam .62, Dış Etkileri Kabullenme .67, Kendine Yabancılaşma .79 bulunmuştur (İlhan ve Özdemir, 2013).

3.3.4. Amaçlar için Mücadele Ölçeği

Eryılmaz (2015) tarafından geliştirilen Amaçlar için Mücadele Ölçeği toplam 17 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. (1) kesinlike katılmıyorum, (5) tamamen katılıyorum şeklinde 1-5 arasında cevaplanan ölçeğin alt boyutları; Mücadele Etme, Mücadeleyi Bırakma ve Amaca Bağlanma şeklindedir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Mücadele Etme ve Amaca Bağlanma boyutlarının toplamından Mücadeleyi Bırakma puanının çıkarılması ile toplam puan elde edilmektedir. Bireylerin amaca bağlanmalarının ve mücadele etmelerinin yükselmesi ve amacı bırakmalarının azalması amaçlar için mücadele düzeyini artırmaktadır.

Ölçek için yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucunda iyi uyum değerleri olduğu görülmüştür (NFI, 0.97; NNFI, 0.98; CFI, 0.98; IFI, 0.98; GFI, 0.94; AGFI, 0.92). Amaçlar için Mücadele ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları sırasıyla; Amaca Bağlanma için .88, Mücadeleyi Bırakma için .86, Amaç Mücadelesine Devam Etme için .86 şeklinde bulunmuştur (Eryılmaz, 2015).

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan verilerin toplanma sürecinden evvel, “Yaşam Bağlılığı Ölçeği” “Otantiklik Ölçeği” ve “Amaçlar için Mücadele Ölçeği” ölçeklerini araştırmada kullanabilmek adına elektronik ileti yolu ile ölçekleri geliştiren kişilerden izin alınmıştır. Sonrasında çalışmayı gerçekleştirebilmek adına Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu’ndan etik kurul onayı alınmıştır.

Veriler çevrimiçi platformda Google Forms uygulaması üzerinden toplanmıştır. Katılımcılara iletilen formda bilgilendirilmiş onam, araştırmacı, tez danışmanı, araştırmanın amacı, gizlilik, gönüllülük esası, katılımcıların istediklerinde çalışmadan ayrılacakları, isim ve soy isim bilgisinin alınmayacağı, ölçeklerin doldurulma şekilleri ve araştırma ile ilgili katılımcılardan gelebilecek olası sorular için araştırmacının e-posta adresi açıklanmıştır. Gönüllülük beyanı esas olduğundan “araştırmaya katılmayı onaylıyorum” seçeneği eklenmiştir. Veri formunun tamamlanması yaklaşık olarak 10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada toplanan verilerin analizi IBM SPSS 23 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğini test amacıyla tüm değişkenler için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Regresyon analizinden önce verilerin homojenliğini test etmek amacıyla Levene Testi uygulanmış ve homojen dağılımın sağlandığı görülmüştür. Verilerin analizi için; Bağımsız Gruplar t-Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçeklerine İlişkin Betimsel Bulgular

Tablo 2’de katılımcıların yaşam bağlılığı, otantiklik ve amaçlar için mücadelenin; otantiklik ölçeğinin alt boyutlarının ve amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarının betimsel istatistik bulguları incelendiğinde 263 katılımcının hepsinin analizde yer aldığı görülmektedir (N=263). Veriler incelendiğinde yaşam bağlılığı (Ort=23.06, Ss=4.34), otantiklik (Ort=6.17, Ss=10.67), amaçlar için mücadele (Ort=22.54, Ss=8.30) değerlerini almıştır.

Otantiklik ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar; kendine yabancılaşma (Ort=13.86, Ss=5.46), dış etkileri kabullenme (Ort= 14.23, Ss=5.30), otantik yaşam (Ort=21.91, Ss=3.48) şeklindedir.

Amaçlar için Mücadele ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar; mücadele etme (Ort=15.42, Ss=2.87), mücadeleyi bırakma (Ort=11.98, Ss=4.02), amaca bağlanma (Ort=19.10, Ss=3.64) değerlerini almıştır.

Tablo 2. Betimsel İstatistik Bulguları

	N	Ort.	Ss
Yaşam Bağlılığı	263	23.06	4.34
Otantiklik	263	6.17	10.67
Amaçlar için Mücadele	263	22.54	8.30
Kendine Yabancılaşma	263	13.86	5.46
Dış Etkileri Kabullenme	263	14.23	5.30
Otantik Yaşam	263	21.91	3.48
Mücadele Etme	263	15.42	2.87
Mücadeleyi Bırakma	263	11.98	4.02
Amaca Bağlanma	263	19.10	3.64

4.2. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları

Normal ve homojen dağılım, parametrik test analizlerinin yapılmasının iki şartını oluşturur (George ve Mallery, 2009). Normal dağılım için çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5 ile -1.5 aralığında yer alması değişkenlerin normale yakın dağıldığını ifade etmektedir (George ve Mallery, 2009). Tablo 3'te yaşam bağlılığı, otantiklik ve amaçlar için mücadele ölçeklerinin; otantiklik ölçeğinin alt boyutlarının ve amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir. 263 kişiden oluşan çalışma grubunun ölçekler ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık değerleri minimum -.71 ile maksimum .37 şeklindedir. Bu bağlamda değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo'3'te incelendiğinde normal dağılım şartının sağlandığı görülmektedir.

Tablo 3. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Bağlılığı	263	-.57	-.01
Otantiklik	263	-.16	-.70
Amaçlar için Mücadele	263	-.37	.35
Kendine Yabancılaşma	263	.24	-.71
Dış Etkileri Kabullenme	263	.25	-.51
Otantik Yaşam	263	-.49	.37
Mücadele Etme	263	-.22	-.37
Mücadeleyi Bırakma	263	-.41	-.03
Amaca Bağlanma	263	-.51	-.02

Homojen dağılım, parametrik test analizlerinin diğer şartını oluşturmaktadır ve homojen dağılımın gerçekleşebilmesi için p değerinin .05'ten büyük olması gerekmektedir (George ve Mallery, 2009). Homojen dağılım şartının sağlanıp sağlanmadığını test etmek ve çoklu regresyon analizi için varyansların homojenliğini kontrol etmek amacıyla Levene istatistiği hesaplanmıştır. Yaşam Bağlılığı bağımlı değişkeni için elde edilen Levene değerleri Tablo 4'te gösterilmiştir. Tablo 4'e göre;

otantiklik 0.924 ($p>0.05$), amaçlar için mücadele 1.091 ($p>0.05$) şeklindedir. Bu bağlamda homojenlik değerleri incelendiğinde otantiklik ve amaçlar için mücadele ölçeklerinden elde edilen verilerin p değerlerinin 0.05'ten büyük olduğu ve homojen dağılım sağladığı görülmektedir.

Tablo 4. Regresyon Analizleri Açısından Varyansların Homojenliğine İlişkin Bulgular

Değişkenler	İstatistik	Sd1	Sd2	p
Otantiklik	.924	18	243	.550
Amaçlar için Mücadele	1.091	18	243	.361

4.3. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken yaşam bağlılığı değişkenini cinsiyet açısından analiz etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde ulaşılan veriler tablo 5'te belirtilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların yaşam bağlılıklarının cinsiyet açısından manalı farklılık göstermediği görülmektedir ($t(261)=.42$, $p>.05$). Kadın katılımcıların yaşam bağlılıkları (Ort=23.00, Ss=4.32) ile erkek katılımcıların yaşam bağlılıkları (Ort=23.29, Ss=4.43) arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 5. Yaşam Bağlılığının Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	df	t	p
Kadın	212	23.00	4.32	261	.42	.67
Erkek	51	23.29	4.43			

* $p<.05$

4.4. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Okulu Sevme/Sevmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken yaşam bağlılığı değişkeninin okulu sevme/sevmeme algısı açısından analiz etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde ulaşılan sonuçlar tablo 6'da belirtilmiştir. Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların yaşam bağlılıkları okulu

sevme/sevmeme açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t(261)=6.1$, $p<.001$). Okulu seven katılımcıların ($Ort=23.84$, $Ss=3.65$) yaşam bağlılıkları, okulu sevmeyen katılımcılara ($Ort=20.03$, $Ss=5.36$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 6. Yaşam Bağlılığının Okulu Sevme/Sevmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları

Okulu seviyorum	N	Ort.	Ss	df	t	p
Evet	209	23.84	3.65	261	6.1	.000
Hayır	54	20.03	5.36			

* $p<.05$

4.5. Yaşam Bağlılığı Düzeylerinin Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken yaşam bağlılığı değişkeninin mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme algısı açısından analiz etmek için bağımsız gruplar için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde ulaşılan sonuçlar tablo 7’de belirtilmiştir. Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların yaşam bağlılıkları mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t(261)=7.2$, $p<.001$). Mutlu bir yaşam süren katılımcıların ($Ort= 23.93$, $Ss= 3.67$) yaşam bağlılıkları, mutlu bir yaşam sürmeyen katılımcılara ($Ort=19.45$, $Ss=5.01$) göre anlamlı şekilde daha yüksektir.

Tablo 7. Yaşam Bağlılığının Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Algısı Açısından İncelenmesine İlişkin t-testi Bulguları

Mutlu bir yaşam sürüyorum	N	Ort.	Ss	df	t	p
Evet	212	23.93	3.67	261	7.2	.000
Hayır	51	19.45	5.01			

* $p<.05$

4.6. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular

Araştırmanın değişkenleri olan yaşam bağlılığı, otantiklik, amaçlar için mücadelenin; otantiklik ölçeğinin alt boyutlarının ve amaçlar için mücadele ölçeğinin alt boyutlarının arasındaki korelasyon ilişkilerini analiz etmek amacıyla Pearson Korelasyon Testi yapılmıştır. Analizin sonuçları tablo 8’de ifade edilmiştir.

Tablo 8’e göre yaşam bağlılığı; otantiklik, amaçlar için mücadele, otantik yaşam, mücadele etme ve amaca bağlanma değişkenleri ile pozitif yönde anlamlı ilişki göstermektedir ($p<0.01$). Ayrıca yaşam bağlılığı; kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve mücadeleyi bırakma değişkenleri ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir ($p<0.01$). Otantik yaşam ile dış etkileri kabullenme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). İfade edilen bulguların yanı sıra, amaca bağlanma ile dış etkileri kabullenme arasındaki anlamsız ilişkinin dışında, araştırmanın tüm değişkenleri ve tüm alt boyutları, birbirleri ile 0.01 düzeyinde pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir.

Tablo 8. Yaşam Bağlılığı, Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele için Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Yaşam Bağlılığı	1								
2.Otantiklik	.495**	1							
3.Amaçlar için Mücadele	.623**	.490**	1						
4.Kendine Yabancılaşma	-.512**	-.839**	-.470**	1					
5.Dış Etkileri Kabullenme	-.192**	-.775**	-.290**	.445**	1				
6.Otantik Yaşam	.421**	.567*	.321**	-.323**	-.152*	1			
7.Mücadele Etme	.495**	.403**	.823**	-.424**	-.228**	.221**	1		
8.Mücadeleyi Bırakma	-.550**	-.548**	-.811**	.522**	.383**	-.276**	-.581**	1	

9.Amaca Bağlanma	.420**	.192**	.732**	-.159**	-.057	.253**	.445**	-.286**	1
------------------	--------	--------	--------	---------	-------	--------	--------	---------	---

* $p < .05$, ** $p < .01$

4.7. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Düzeylerinin Yaşam Bağlılıklarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizine Ait Bulgular

Eğitim fakültesi öğrencilerinin otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeylerinin yaşam bağlılıklarını manalı şekilde açıklayıp açıklamadığını analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi uygulanmıştır. Regresyon analizden elde edilen bulgular Tablo 9'da ifade edilmiştir.

Yapılan analiz neticesinde, otantiklik ve amaçlar için mücadele bağımsız değişkenlerinin birlikte analize girmesi ile elde edilen regresyon katsayısı ($R=.660$, $R^2=.436$, $F=100.307$, $p<.001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Tablo 9 incelendiğinde, otantiklik değişkeni ($\beta=.25$, $p<.001$) yaşam bağlılığını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Aynı zamanda amaçlar için mücadele değişkeni ($\beta=.50$, $p<.001$) yaşam bağlılığını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu bağlamda katılımcıların otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeyleri yükseldikçe yaşam bağlılığı düzeyleri de yükselmektedir. Otantiklik ve amaçlar için mücadele bağımsız değişkenleri birlikte, yaşam bağlılığı varyansının %43'ünü açıklamaktadır.

Tablo 9. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Ss	β	t	p
Sabit	17.80				
Otantiklik	.102	.02	.25	4.68	.000**
Amaçlar için Mücadele	.261	.02	.50	9.36	.000**

* $p < .05$, ** $p < .01$

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları ile otantiklik ve amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans öğrencilerinden toplanan veriler Pearson korelasyon testi, çoklu doğrusal regresyon analizi ve bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve değişkenler arası ilişkiler istatistiksel olarak incelenmiştir.

Yaşam bağlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testinden elde edilen sonuçlara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin cinsiyet grupları arasında yaşam bağlılığı verilerinde anlamlı bir ayrım yoktur.

Yaşam bağlılığının okulu sevme/ sevmeme algısı açısından farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testinden elde edilen sonuçlara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları okulu sevme/sevmeme algısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. “Okulu seviyorum” yanıtı veren eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları “okulu sevmiyorum” yanıtı veren eğitim fakültesi öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Yaşam bağlılığının mutlu bir yaşam sürüp/ sürmeme algısı açısından farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek için gerçekleştirilen bağımsız gruplar t testinden elde edilen sonuçlara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme algısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. “Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyorum” yanıtı veren eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları “Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürmüyorum” yanıtı veren eğitim fakültesi öğrencilerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Yaşam bağlılığı ile otantiklik, amaçlar için mücadele, dış etkileri kabullenme, otantik yaşam, kendine yabancılaşma, mücadele etme, amaca bağlanma, mücadeleyi bırakma değişkenleri arasında yapılan Pearson korelasyon testinin sonuçlarına göre

anlamli korelasyon sonuclari elde edilmiştir. Bu bağlamda yaşam bağılığı otantiklik ve amaçlar için mücadele etme ölçekleri toplam puanları pozitif yönde anlamli bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca yaşam bağılığı kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve mücadeleyi bırakma alt boyutları ile negatif yönde anlamli ilişki gösterirken; otantik yaşam, mücadele etme ve amaca bağlanma alt boyutları ile pozitif yönde anlamli ilişki göstermiştir.

Son olarak bağımsız değişkenler olan otantiklik ve amaçlar için mücadele etme değişkenlerinin, bağımlı değişken yaşam bağılığını yordama düzeyini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ulaşılan bulgular uyarınca; otantiklik ve amaçlar için mücadele etme değişkenlerinin yaşam bağılığını pozitif yönde anlamli bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, eğitim fakültesi öğrencilerinin otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyi arttıkça yaşam bağılığıkların da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca otantiklik ve amaçlar için mücadele etme bağımsız değişkenleri birlikte yaşam bağılığı varyansının %43'ünü açıklamaktadır. Tartışma bölümünde çalışmada ulaşılan bulgular detaylı bir şekilde tartışılarak, ilgili yorumlar yapılmıştır.

5.1. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağılığıklarının Cinsiyete Göre Anlamli Bir Farklılık Göstermemesine İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağılığıklarını cinsiyet açısından analiz etmek için bağımsız gruplar t testi analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağılığıkları kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında anlamli bir farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde yaşam bağılığı ve cinsiyet arasında elde edilen bu sonucun çeşitli araştırmalar çerçevesinde desteklendiği görülmektedir.

Scheier vd. (2006), sekiz farklı katılımcı grubuyla gerçekleştirmiş olduğu araştırmada, grupların cinsiyet açısından manalı farklılaşmadığı neticesine ulaşmıştır. Nitekim çalışmanın yedinci ve sekizinci grupları bu araştırma ile benzer örneklem grubu olacak şekilde üniversite öğrencileridir. Yedinci ve sekizinci gruplarda yer alan katılımcıların yaşam bağılığıkları kadın ve erkek cinsiyet gruplarına göre farklılık göstermemiş olup bu çalışmada elde edilen bulgular ile tutarlıdır.

Bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı olan bir diğer çalışma Shahnaz ve Karim (2014a) tarafından yapılan çalışmadır. Araştırmada bu araştırma ile benzer bir

örneklem grubu olacak şekilde lisans ve yüksek lisans üniversite öğrencileri ile çalışılmış ve örneklem grubunun yaşam bağlılıkları cinsiyet açısından analiz edilmiştir. Ulaşılan sonuçlar bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı olup, yaşam bağlılığı kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Benzer bir sonuç Shahnaz ve Karim (2014b) tarafından yapılan çalışmada da elde edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada yaşam bağlılığı kadın ve erkek cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Bu araştırmanın bulguları ile benzer bulgular farklı kültür unsurlarını içeren çalışmalarda da mevcuttur. Sumi (2018), yaşam bağlılığı ölçeğini Japonca'ya çevirmek, güvenilirlik ve geçerliğini test etmek için gerçekleştirdiği çalışmada yaşam bağlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Yaşam bağlılığı hem yetişkin çalışanlar da hem de bu araştırmanın örnekleme ile benzer olacak şekilde üniversite öğrencilerinde, kadın ve erkek grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu doğrultuda çalışmanın sonuçları bu araştırma ile tutarlılık göstermektedir.

Bu araştırma ile tutarlı sonuçlar yaşam bağlılığı ölçeğinin Fransızca güvenilirlik ve geçerlik çalışmasında da mevcuttur. Lemetayer vd. (2021), 158 orta okul ve lise, 138 üniversite öğrencisi ve 183 yetişkin ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşam bağlılığı değişkeninin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre, bu araştırmanın bulguları ile tutarlı olacak şekilde erkek ve kadın cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Şahin vd. (2016), gerçekleştirmiş oldukları çalışmada beden eğitimi öğretmen adaylarının, bir diğer ifade ile üniversite öğrencilerinin yaşam bağlılıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bu araştırmanın örneklem grubu ile benzer bir örneklem grubuna sahip olan çalışmada, bu araştırmanın verileri ile tutarlı olacak şekilde, öğrencilerin yaşam bağlılıklarının kadın ve erkek cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular ile tutarlı olacak şekilde benzer sonuçlar farklı örneklem grupları ile yapılan araştırmalarda da mevcuttur. Vehling vd. (2018) ilerlemiş kanser hastaları ile gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yaşam bağlılığının erkek ve kadın cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Nitekim Nural vd. (2019) tarafından kanser hastaları ile yapılan çalışma

da benzer bulgulara sahiptir, yaşam bağıllığı değişkeni erkek-kadın cinsiyet gruplarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Pearson vd. (2013), 545 ileri yaşlı yetişkinle gerçekleştirmiş olduğu çalışmada yaşam bağıllığı değişkeninin erkek ve kadın cinsiyet gruplarında anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır.

Bu araştırmada yaşam bağıllığının cinsiyete göre farklılaşmamasına dair elde edilen bulgular farklı literatür verileri ile tutarlılık göstermektedir. Yaşam bağıllığı değişkeninin hem üniversite öğrencileri örnekleminde hem de farklı örneklemlerde farklılık göstermediği pek çok çalışma sonucunda mevcuttur. Yaşam bağıllığının cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni olarak yaşam bağıllığının çok yönlü yapısı ifade edilebilir. Örneğin yaşamı sürdürme nedenleri değişkeni ile yapılan çalışmalarda cinsiyete ilişkin bir farkın gözlenmediği, erkeklerin anlamlı olarak yüksek olduğu ve kadınların anlamlı olarak yüksek olduğu çalışmalar mevcuttur (Aydın, 2015; Batıgün, 2008; Koç, 2013; Lamis ve Lester, 2013; Lizardi vd., 2007; Pompili vd., 2007; Rich vd., 1992; Rogers ve Hanlon, 1996; Segal ve Needham, 2007). Bir diğer nokta ise yaşam bağıllığı çerçevesinde ifade edilen yaşam anlamı değişkeni ile ilişkilidir. Literatürdeki pek çok araştırmada yaşam anlamı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir (Demirbaş, 2010; Demir ve Murat, 2017; Girgin, 2018; Göçen, 2019; László, 2010; Taş, 2011; Veysi ve Hamarta, 2015; Yüksel, 2012). Yaşam bağıllığı kavramının ifade edilen kavramları içinde barındırdığı düşünüldüğünde gerek bu araştırmada gerekse literatürde yer alan çalışmalarda benzer sonuçlar çıkmasına işaret edebilir.

5.2. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Okulu Sevme/Sevmeme Algısına Göre Farklılaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıklarını okulu sevme/sevmeme algısı açısından analiz etmek için bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları “okulu seviyorum” yanıtı verenler ile “okulu sevmiyorum” yanıtı verenler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. “Okulu seviyorum” yanıtı veren katılımcıların yaşam bağlılıkları “okulu sevmiyorum” yanıtı verenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Okul sevgisi kavramı, öğrencilerin okula ilişkin algı ve duygularının olumlu olması şeklinde ifade edilmektedir (Graham vd., 2022). Okul sevgisi, okula uyum ve

okula aidiyet kavramları ve bu kavramların önemi pek çok araştırmacı tarafından ifade edilmiş ve okul sevgisinin başta okula uyum olmak üzere çeşitli kavramlarla ilişkisi literatürde ifade edilmiştir (Allen vd., 2018; Ladd vd., 1997; Sarı, 2013; Zhang vd., 2016). Nitekim okula aidiyet hissi; bağlanmayı, başkaları tarafından kabul edilmeyi, saygı duyulmayı, dahil edilmeyi de içeren bir kavram olarak tanımlanmış ve kişinin okula yönelik olumlu tutumunun ve aidiyet hissini başarı, motivasyon, akademik performans, olumlu sosyal davranış, iyi oluş ve çeşitli olumlu değişkenler ile ilişkisi ifade edilmiştir (Demanet ve Van Houtte, 2012; Goodnow ve Grady, 1993; Jose vd., 2012; Sarı, 2012).

Huebner ve Gilman (2006), okulu seven ve okulu sevmeyen öğrenciler ile gerçekleştirdiği çalışmada öz saygı, yaşam doyumu, umut ve ders dışı etkinliklere katılım arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada katılımcılar okul memnuniyeti düşük, orta ve yüksek olacak şekilde gruplara ayrılmış ve grupların değişkenlerle ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; okul memnuniyeti değişkeni öz saygı, kişisel uyum, yaşam doyumu ve umut değişkenleri ile pozitif yönde ilişki göstermektedir. Okul memnuniyeti yüksek olan öğrenciler tüm değişkenlerde okul memnuniyeti düşük olan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmış, ortalama okul memnuniyetine sahip öğrencilere göre ise yaşam doyumu, umut, iç kontrol odağı ve genel not ortalaması değişkenlerinde anlamlı bir şekilde farklılaşmıştır. Bu bağlamda yüksek okul memnuniyetine sahip öğrencilerin düşük okul memnuniyetine sahip olanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksek öz saygı, yaşam doyumu ve umut puanlarına sahip olduğu ifade edilmiştir. Araştırmanın tartışma kısmında okulu sevmeyen öğrencilerin kişilerarası, kişisel ve akademik alanlar da daha yaygın uyum sorunları yaşadığı belirtilmiştir.

Okula aidiyet kavramına ilişkin iki araştırma başarı kavramı ile ilişkisini ifade etmektedir (Özgök ve Sarı, 2016; Sarı, 2013). İki araştırmada elde edilen sonuçlar daha yüksek akademik başarıyı daha yüksek aidiyet ile ilişkilendirilmiştir. Nitekim başka bir araştırmada artan okul sevgisi ile öznel iyi oluş, derse katılım ve çalışma motivasyonu düzeyi artmaktadır, aynı zamanda başarı amacı belirleme ile duyum amacı belirleme derse katılmayı motive eden yordayıcılardır (Eryılmaz ve Aypay, 2011; Eryılmaz vd., 2020). İfade edilen değişkenler yaşam bağlılığının önemli kavramlarından biri olan yaşam amaçları ile de ilişkilidir. Çeşitli araştırmalar yaşam amaçları belirlemenin okula ait olma hissini arttırdığını ve amaçların akademik

başarıyı olumlu yönde etkilediğini oraya koymaktadır (Altınsoy, 2014; Getir, 2015). Akademik hedeflerin ve kendini tanımlayan etkinliklerin peşinden koşmanın, okul hayatından ve kendinden tatmini beraberinde getireceği ve yaşamdaki anlam düzeyini artıracak ifade edilmiştir (Ho vd., 2010). Nitekim yaşam doyumu yaşam bağlılığının da pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır (Sakarya, 2018; Shahnaz ve Karim, 2014b).

Okulu sevme ve sevmeme ile ilgili bir diğer çalışma bu araştırmanın örnekleme ile benzer bir örnekleme sahip olan Andersson ve Strander (2004) tarafından yapılan çalışmadır. 18 ve 25 yaşlarında aynı katılımcılar ile boylamsal bir çalışma gerçekleştiren araştırmacılar, 18 ve 25 yaşında okula ilişkin ifade edilen tutumların katılımcılar tarafından 25 yaşında da 18 yaşındakine benzer ifadeler olduğunu belirtmektedir. Çalışmada okulu sevmeyen öğrencilerin okulu sevenlere göre daha savunmasız ve kırılabilir olduğu ancak olumlu okul deneyimi olanların çalışma ve gelecek yönelimlerinin, bağımsızlıklarının, geleceğe yönelik önemli yatırımlarının, ebeveyn iletişiminin daha yeterli olduğu ifade edilmiştir.

Bu bölümde ifade edilen araştırmalar değerlendirildiğinde; okula ilişkin olumlu algı ve tutumların, okulu sevmenin ve okula ait hissetmenin başarı, motivasyon, akademik performans, iyi oluş, olumlu sosyal davranış, öz saygı, umut, yaşam doyumu gibi pek çok kavramla ilişkisi görülmektedir. Nitekim yaşam bağlılığının önemli kavramlarından yaşam amaçları ve yaşam anlamının da mevcut kavramlar ile ilişkisi dikkate alındığında, bu çalışmada elde edilen, okulu seven öğrencilerin yaşam bağlılıklarının okulu sevmeyenlere göre daha yüksek olduğu bulgusunun, beklenen ve literatür çerçevesi ile uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

5.3. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Bağlılıklarının Mutlu Bir Yaşam Sürüp/Sürmeme Algısına Göre Farklaşmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıklarını mutlu bir yaşam sürüp/sürmeme algısı açısından analiz etmek için bağımsız gruplar t testi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinden elde edilen bulgulara göre eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları “Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyorum” yanıtı verenler ile “Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürmüyorum” yanıtı verenler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. “Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyorum” yanıtı veren katılımcıların yaşam bağlılıkları “Genel çerçevede mutlu bir

yaşam sürmüyorum” yanıtı veren katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Literatür incelendiğinde yaşam bağlılığı ve mutluluk arasında elde edilen bu sonucun çeşitli araştırmalar çerçevesinde desteklendiği görülmektedir.

Samancı (2022) doğrudan yaşam bağlılığı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında mutluluk ile yaşam bağlılığı değişkenleri pozitif doğrultuda manalı ilişki göstermiştir. Aynı zamanda mutluluk değişkeninin, yaşam bağlılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonuca ulaşmıştır. Mutluluk düzeyi arttıkça yaşam bağlılığı düzeyi de artmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın sonuçları bu araştırma ile tutarlılık göstermektedir.

Yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen kavramlardan birisi yaşam anlamıdır. Yaşam anlamı bağlılığı ve gelişmeyi ifade eder (Ventegodt vd., 2003). Yaşamda anlam bulan kişinin karşılaşacağı zorluklar ile daha kolay baş edebileceği, psikolojik olarak daha güçlü olacağı belirtilmektedir (Akçakanat ve Kılınç, 2021; Yüksel, 2012). Demir ve Murat (2017), üniversite öğrencisi öğretmen adayları ile gerçekleştirdiği çalışmada, yaşam bağlılığı kavramının göstergelerinden yaşam anlamı değişkeniyle mutluluk değişkeninin pozitif doğrultuda manalı ilişkili olduğunu, aynı zamanda yaşam anlamının mutluluk düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir. Bu bağlamda araştırmanın bulgularına göre yaşam anlamı arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre ise; yaşam bağlılığı ile pozitif ilişkisi ortaya konan yaşam doyumu değişkeni (Sakarya, 2018; Shahnaz ve Karim, 2014b) mutluluk düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Benzer bir bulgu Taşdibi Ünlü (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da mevcuttur. Bu araştırma ile bezner örneklem olan üniversite öğrencileri örnekleminde yapılan çalışmada mutluluk değişkeni ile mevcut anlam ve anlam arayışı değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Ayrıca yaşam anlamı değişkeni mutluluk değişkeninin anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bağlamda yaşam anlamı düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. Yaşam anlamı ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişkiye dair bir diğer çalışma Akçakanat ve Kılınç (2021) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, mevcut anlam ile mutluluk pozitif yönde ilişkilidir ve mevcut anlam mutluluğun anlamlı bir yordayıcısıdır. Nitekim benzer sonuçlar uluslararası literatürde de mevcuttur. Li vd. (2019) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada mutluluk ve yaşam anlamı değişkenlerinin pozitif doğrultuda manalı ilişkili olduğunu saptamıştır. Bailey ve Fernando (2012) ise

yaşam anlamının keşfi ile mutluluk değişkeninin güçlü ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade etmiştir. Yaşam anlamı ve mutluluk arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki farklı kültürlerde yer alan örneklemli araştırmalarda da mevcuttur. Lee ve Lang (2017), bu araştırmanın örneklemini ile benzer olacak şekilde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada mutluluk ile yaşam anlamı, mevcut anlam ve anlam arayışı değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer sonuçlar farklı çalışmalarda da mevcuttur (Albertova ve Bolekova, 2022; Oishi ve Westgate, 2022).

Yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen bir diğer kavram yaşam amaçlarıdır. Kişinin hayalleri, yaşamına anlam yüklemesi, geleceğe yönelik arzu ve beklentileri yaşam amaçlarını ifade etmektedir (Brdar vd., 2009). Yaşam amaçları kişinin yaşama uyum sağlamasında önemli bir faktördür (Myers ve Deiner, 1995). Literatür incelendiğinde yaşam amaçları ve mutluluk arasındaki pozitif ilişki dikkat çekmektedir. Crego vd. (2021) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada yaşam amacı ile mutluluk değişkeninin pozitif doğrultuda manalı ve güçlü ilişki gösterdiği neticesine ulaşmışlardır. Diğer bir çalışma yaşam amacı değişkeninin mutluluğun pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır (Sillick ve Cathcart, 2014). Bu bağlamda yaşam amacı düzeyi arttıkça mutluluk düzeyi de artmaktadır. French ve Joseph (1999) tarafından yapılan çalışmada da mutluluk ve yaşam amacı değişkeni arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişki ifade edilmiştir. Mutluluk ve yaşam amacı değişkeni arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi ifade eden farklı çalışmalar da literatürde bulunmaktadır (Lee vd., 2015; Wnuk vd., 2012)

Yaşamda anlam ve amaç bulmak refah için gereklidir (Steger vd., 2006). Amaç ve anlam sahibi olmak; net bir yön duygusuna sahip olmak, hedeflere ulaşma duygusuna sahip olmak ve günlük yaşam etkinliklerinin anlamlı ve değerli olduğuna dair inanç ve tutarlı bir yaşam duygusuna sahip olmak şeklinde ifade edilmektedir (March vd., 2003). Nitekim kendinden daha büyük bir şeyin parçası olmaya ve yaşamdaki zorluklarla başa çıkabilmek için kişisel güç ve yetenekleri kullanmaya odaklanan anlamlı yaşam ve bağlı yaşam mutluluk yönelimleri (Peterson vd., 2005) bireylerin ilgili davranışları sergilemesi anlamına gelmektedir (Lee Duckworth vd., 2005).

Bu araştırmada elde edilen bulgulardan; mutlu bir yaşam sürenlerin yaşam bağlılıklarının mutlu bir yaşam srmeyenlerden daha yüksek olduğu bulgusu literatür çerçevesinde desteklenmektedir. Yaşam bağlılığı ve mutluluk arasında yapılan çalışmaların yanı sıra yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen yaşam anlamı ve yaşam amacı kavramlarının da mutluluk ile pozitif yönde ilişkisi dşnldğinde elde edilen bulguların beklenen bulgular olduğu söylenebilir. Ayrıca yaşam bağlılığı ve yaşam anlamı kavramları mutluluk yönelimleri lçeğinde (Peterson vd., 2005) de ifade edilen kavramlardır. Bu çerçevede daha yüksek yaşam bağlılığı daha yüksek mutluluk ile ilişkilidir.

5.4. Eğitim Fakültesi ğrencilerinin Otantiklik ve Amaçlar için Mücadele Etme Düzeylerinin Yaşam Bağlılıklarını Yordamasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada eğitim fakültesi ğrencilerinin otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeylerinin yaşam bağlılıklarını yordayıp yordamadığını analiz etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizi ile ulaşılan bulgular uyarınca; otantiklik ve amaçlar için mücadele etme yaşam bağlılığını pozitif yönde anlamlı bir Şekilde yordamaktadır. Bu bağlamda otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyleri arttıka yaşam bağlılığı düzeyi de artmaktadır. Otantiklik ve amaçlar için mücadele etme birlikte yaşam bağlılığının %43n açıklamaktadır. Literatürde direkt olarak bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişki incelenmediği için doğrudan karşılaştırma yapılamasa da araştırmanın değişkenleri ile ilişkili diğer değişkenler çerçevesinde yorum yapılabilir. Nitekim bu ilişkiler işığında bu araştırmanın bulgularının desteklendiği söylenebilir.

z Belirleme kuramına göre otantik bir yaşam; bireyin benliğinin bütünleşerek ve kendi içinde tutarlı bir Şekilde hayata bağlanarak yaşamasını ifade etmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Birey otantik bir yaşam sürdüğünde, sağlıklı bir benlik bütünleşmesine sahip olduğunda, kendi değer ve inançları ile tutarlı ve içsel motivasyon doğrultusunda dünya ile etkileşime geçtiğinde yaşamında anlam ve amaç sağlamaktadır (Weinstein vd., 2013). Bu bağlamda birey benliği daha fazla bütünleştiğinde ve farkındalık düzeyi arttığında daha fazla yaşam anlamı kazanabilecektir (Weinstein vd., 2013). Bu doğrultuda yaşam bağlılığının önemli kavramlarından biri olarak ifade edilen yaşam anlamı ile otantiklik kavramları arasındaki pozitif yönlü ilişkilerin bu araştırmanın bulgularını destekleyici nitelikte

olabileceği söylenebilir. Nitekim literatür incelendiğinde Kernis ve Goldman (2006) otantiklik ile yaşam anlamı ve yaşam amacı kavramlarını da içeren ödomonik iyi oluş değişkenlerinin pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiğini bulmuşlardır. Allan vd. (2015), gerçekleştirmiş olduğu çalışmada otantiklik kavramının alt boyutları olan farkındalık, tarafsızlık, otantik davranış ve ilişkisel uyum değişkenlerinin yaşam anlamı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Ayrıca farkındalık ve tarafsızlık düzeyleri yaşam anlamını pozitif yönde anlamlı yordamaktadır. Bu bağlamda farkındalık ve tarafsızlık düzeyleri arttıkça yaşam anlamı düzeyi de artmaktadır. Otantiklik modelinin alt boyutlarından farkındalık, bireyin kendi duygu, düşünce, istek ve arzularının farkında olması ve farkındalığını artırma isteği; tarafsızlık ise bireyin kendi olumlu ve olumsuz yönlerine karşı nesnel olmasını ve gerçeklikten uzak görüşleri sırf olumlu diye çarpıtmamasını ifade etmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Lutz vd. (2023) gerçekleştirdikleri çalışmada yaşam anlamı ile otantik yaşam değişkenleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca otantik yaşam değişkeni anlam ve amaç alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu bağlamda otantik yaşam arttıkça anlam ve amaç artmaktadır. Nitekim otantiklik ve yaşam anlamı arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi ifade eden çeşitli araştırmalar literatürde mevcuttur (Ekşi vd., 2019; Hong vd., 2024; Yuan vd., 2024; Wilt vd., 2021). Özerklik yaşam anlamı ile pozitif yönde ilişkilidir (Çelik, 2018; Martela vd., 2018). Yaşamda özerklik ve yaşam anlamı arttıkça iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Çelik, 2018).

Otantiklik ile yaşam bağlılığı arasında doğrudan bir çalışma olmasa da, otantikliğe kuramsal yaklaşımlar ve otantikliğin yaşam bağlılığını oluşturan kavramlardan yaşam anlamı ile ilişkisi değerlendirildiğinde bu araştırmadaki otantiklik ve yaşam bağlılığı ilişkisinin desteklendiği söylenebilir.

Yaşam amaçları yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen bir kavramdır ve insan yaşamında özellikle davranışların nedenleri bağlamında önemli rol oynamaktadır (Shahnaz ve Karim, 2014a). Ayrıca yaşam bağlılığı, bireyin, yaşamı sürdüren davranışlara katılması ve değer verdiği faaliyetler ile ne ölçüde meşgul olduğu açısından da tanımlanmaktadır (Carver ve Scheier, 1998; Scheier vd., 2006). Nitekim yaşamın canlılığını koruması açısından kişinin hedefe bağlı olması gerekmektedir, bu bağlılık kaybedildiğinde bireyler psikolojik açıdan tehdit altında olabilirler (Carver ve Scheier, 1998). Yaşam amacı ve özerklik kavramları psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutları olarak ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Nitekim aynı

çalışmada özerklik ve yaşam amacı alt boyutları birbirleri ile pozitif yönde ilişki göstermektedir. Birey tam bir seçim yapma ve kendini ifade duygusu ile hareket ettiğinde kendini otantik hissetmektedir (Sheldon vd., 1997). Otantik yaşayan birey ise, kendisine karşı dürüst ve kendi değerlerine uygun yaşar (Rogers, 1961). Yaşam bağlılığı çerçevesinde ifade edilen bir diğer önemli kavram olan yaşam amacı; niyeti, yerine getirilmesi gereken işlevleri ve ulaşılması gereken hedefleri ifade etmektedir, nitekim anlam duygusuna sahip olmak; bir amaca sahip olmak ve hedeflere doğru çabalamak anlamına gelmektedir (Reker vd., 1987). Daha yüksek otantiklik düzeyine sahip olmak özerklik ve yaşam amaçlarını da içerisinde barındırarak psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordamakta ve otantiklik arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Rathi ve Lee, 2021). Nitekim literatür incelendiğinde otantiklik ve yaşam amaçları kavramlarının benzer kavramlar ile ilişkili olduğu görülmektedir. Yaşam amaçları; yaşam doyumu (Aydiner, 2011), mental iyi oluş (Toprak, 2018), öznel iyi oluş (Çiftçi, 2024; Deniz, 2020), psikolojik iyi oluş (Aslan, 2023), yaşam doyumu, iyi oluş ve özerklik (İlhan, 2009) ile pozitif yönde ilişkilidir. Otantiklik ise psikolojik iyi oluş (Soylu, 2023; Kurucu, 2023), yaşam anlamı (Ekşi vd., 2019), yaşam doyumu (Boyras vd., 2014; Sarıçam, 2015) pozitif yönde ilişkilidir. Kuramsal yaklaşım ve ortak kavramlar ile ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın sonuçlarının desteklendiği ifade edilebilir.

Amaçlar için mücadele kavramı, bireyin belirlemiş olduğu hedefler bağlamında kaynaklarını belirlemesi, eylem planı oluşturması ve harekete geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Spence ve Grant, 2007). Kierkegaard, iyi yaşanmış bir yaşamda anlamlı ilişkiler veya başarılar için çabalamayı önermektedir (Kaftanski ve Hanson, 2022). Amaçlar türü ne olursa olsun yaşamın ayrılmaz bir parçasını oluşturur ve amaçlı yaşamak bireyin en önemli özelliklerindedir (Eryılmaz ve Kara, 2016; Ntoumanis vd., 2014). Aynı zamanda amaçlar, bireyin hayatının anlamlı olduğunu yorumlama sürecine katkıda bulunur ve kişiyi, iyi ve değerli olana yönlendirir (Emmons, 2003). Amaçların öneminin yanı sıra önemli yaşam hedeflerine ulaşmak, zorlukların ve başarısızlıkların üstesinden gelmek için bireyin süreç içerisinde yoğun bir mücadele göstermesi gerekmektedir (Dweck, 2014). Birey zaman içerisinde değişen koşullar karşısında mücadelesini yönlendirmesine olanak tanıyan içsel ve dışsal süreçleri tanımalı ve öz düzenlemesini gerçekleştirmelidir (Karoly, 1993). İnsanlar başarı ve iş, ilişki ve yakınlık, din ve maneviyat, kendini aşma ve üretkenlik olarak ifade edilen yaşam anlamı kategorilerinde anlam duygusu

için çabalarlar (Emmons, 1999). Yaşamdaki amaçlar, tutarlılık ve gösterilen mücadele psikolojik açıdan olumlu işleyişi sağlar (Robak ve Griffin, 2000). Nitekim yaşam bağlılığı kavramı ve yaşam bağlılığı ölçeği bir kişinin kişisel olarak değer verilen faaliyetlerle ne ölçüde meşgul olduğu açısından tanımlanan, yaşamdaki amacı ölçmek için tasarlanmış bir ölçektir (Scheier vd., 2006). Kiaei ve Reio (2014) tarafından yapılan çalışmada amaçlar için mücadele değişkeni ile yaşam anlamı ve yaşam amacı değişkenlerini de içeren ökonomik iyi oluş değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Emmons (1991), hedef hiyerarşisindeki yakınlık, üretkenlik ve ruhsal mücadelenin öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkisini ortaya koymuştur. Bu bağlamda amaçlar ve amaçlar için gerçekleştirilen mücadele ile yakından ilişkilidir. Yaşam bağlılığı ise; yaşam memnuniyeti (Sakarya, 2018), yaşam doyumu, umut ve yalnızlık (Çelik vd., 2020), dışadönük kişilik özellikleri (Tazegül, 2017), olumlu düşünme (Tazegül, 2018), kendi kendine liderlik (Arslan ve Gül, 2013), yaşam doyumu (Shahnaz ve Karim, 2014b), iyi oluş (Berezina vd., 2020; Shahnaz ve Khatun, 2020), yaşam doyumu (Lazar, 2000), mutluluk (Samancı, 2022) ile ilişkilidir. Literatürde amaç, mücadele ve amaca ulaşma gibi kavramların da benzer kavramlar ile ilişkisi görülmektedir ve bu ilişkiler refah durumundaki olumlu değişikliklere işaret etmektedir. Nitekim amaçlar için mücadeleyi ifade eden öz uyum modeli ile gerçekleştirilen çalışmaların da ifade edilen kavramlar ile ilişkisi literatürde mevcuttur. Sheldon vd. (2004), gerçekleştirdikleri çalışmada öz uyum modelinin yaşam doyumu ve öznel iyi oluş ile pozitif yönlü anlamlı ilişkisini ifade etmişlerdir. İfade edilen çalışmaların yanı sıra literatürde amaç kavramı çevresinde şekillenen çeşitli araştırmaların da bu araştırmayı destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Brunstein (1993), hedefe ulaşma sürecinin, hedefe bağlılığının ve hedefe ulaşabilmeye dair inancın iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu bağlamda “Ne olursa olsun hedeften vazgeçmeyeceğim” “Hedef üzerinde hemen çalışmalıyım” “Çok fazla çaba gerektirse bile elimden geleni yapacağım” ifadeleri hedefe bağlılığı ifade ederken; “günlük yaşamda bu hedef üzerinde çalışmak için pek çok fırsatım var” “Hedefin gerçekleşip gerçekleşmemesi tamamen bana bağlı” “Hedef ile ilgili yakınlarımın desteğine güvenebilirim” ifadeleri hedefe ulaşabilmeye dair inancı ifade etmektedir (Brunstein, 1993). Literatürde yaşam bağlılığı ve amaçlar için mücadele ile ilgili araştırmaların psikolojik sağlıklılığa ilişkin kavramlar ile ilişkisi görülmektedir. Amaç kavramının yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı ile ilişkisi de göz önünde bulundurulduğunda

amaçlar için gösterilen mücadele arttıkça yaşam bağlılığının da arttığı bulgusunun desteklendiği söylenebilir.

Emmons (1999; 2003), tanımlamış olduğu üç tür mücadele türünün iyi oluş ile ilişkisini ve mücadele türlerinin yaşam bağlılığı ile ilişkisini ifade etmiştir. Samimiyet, üretkenlik ve maneviyat olarak adlandırılan mücadele alanlarından samimiyet; karşılıklı ve yakın ilişkilerdeki arzuları ifade eden alandır, maneviyat alanı; bireyin kendi benliğini aşmaya yönelik olan “tanrının yarattıklarını takdir et, tanrı ile ilişkini derinleştir” gibi hedefleri ifade etmektedir, üretkenlik alanı ise geleceğe yönelik olan endişeyi ve hedefleri ifade etmektedir ve “kardeşlerine iyi bir rol model ol, topluma faydalı ol” benzeri hedefleri ifade etmektedir (Emmons, 1996; 1999; 2003). Bu üç alan yaşamı anlamlı anlam ve amaçlı kılan, doğası gereği ödüllendirici faaliyetlerdir, her bir mücadele tipinin dünya ile aktif etkileşimi, diğerlerine, geleceğe ve aşkın olana bağlı olma duygusunu yansıtmaktadır (Emmons, 2003). Bu bağlamda araştırmada elde edilen amaçlar için mücadele ve yaşam bağlılığı ilişkisinin desteklendiği söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları ile otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen istatistiksel sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmış ve yorumlar yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları şu şekildedir:

1. Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları cinsiyet açısından incelendiğinde, erkek ve kadın cinsiyet gruplarının yaşam bağlılıklarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.
2. Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları okulu sevme/ sevmeme açısından incelendiğinde, “okulu seviyorum” yanıtı veren öğrencilerin yaşam bağlılıkları “okulu sevmiyorum” yanıtı veren öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.
3. Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları mutlu bir yaşam sürme/sürmeme açısından incelendiğinde, “mutlu bir yaşam sürüyorum” yanıtı veren öğrencilerin yaşam bağlılıkları “mutlu bir yaşam sürmüyorum” yanıtı veren öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.
4. Otantiklik ve amaçlar için mücadele etme değişkenlerinin eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıklarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgular ışığında önerilerde bulunulmuştur. Sonuçlara ilişkin ve gelecekte yapılacak çalışmalara ilişkin öneriler aşağıda sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Araştırmada elde edilen bulgulara göre okulu seven öğrencilerin yaşam bağlılıkları okulu sevmeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Bu bağlamda

okula ilişkin olumlu algı ve tutumlara katkı sağlayacak, okulu sevme ve okula ait hissetme düzeylerinin artacağı çalışmalar yapılabilir.

2. Araştırmada mutlu bir yaşam süren eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılıkları sürmeyenlere göre daha yüksektir. Nitekim mutluluğun yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı ile ilişkisi literatürde belirtilmiştir. Bu bağlamda mutluluk ile ilgili çalışmalarda yaşam bağlılığı ve yaşam anlamı gibi varoluşsal unsurlar göz önüne alınarak hareket edilmesi psikolojik danışman, terapist ve psikologlara önerilebilir.
3. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, eğitim fakültesi öğrencilerinin otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyleri yükseldikçe yaşam bağlılığı düzeylerinin de yükseldiği görülmüştür. Özellikle yaşam bağlılığı, yaşam anlamı ve yaşam amaçları kavramları çerçevesinde gerçekleştirilecek grupla psikolojik danışma/ grup terapisi, psikoeğitim grupları vb. çalışmalarda özerklik, otantiklik ve amaçlar için mücadele kavramları ile ilgili çalışmalar dahil edilebilir. Benzer süreçler bireyle psikolojik danışma/ psikoterapi süreçlerinde de kullanılabilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu araştırma ile literatürde ilk kez eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam bağlılığı ile otantiklik ve amaçlar için mücadele etme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bulunmuştur. Yaşam anlamı, yaşam amaçları ve yaşam bağlılığı ile ilgili çalışmalar bulunsa da yaşam bağlılığı ile ilgili çalışmalar kısıtlıdır. Daha fazla araştırma yapılması önerilebilir.
2. Otantiklik ve amaçlar için mücadele düzeylerini artırarak yaşam bağlılığını artırmaya yönelik deneysel çalışmalar hazırlanarak uygulanabilir ve elde edilen bulgular tartışılabilir. Bu bağlamda otantikliği ve amaçlar için mücadele düzeyini artırmaya yönelik etkinlikler gerçekleştirilebilir.
3. Okulu sevme, okula aidiyet, okula ilişkin olumlu algı ve tutumların geliştirilmesi ile ilgili deneysel araştırmalar gerçekleştirilebilir ve yaşam bağlılığı ile ilişkisi incelenebilir.
4. Mutluluk ve yaşam bağlılığı arasındaki çalışmalar kısıtlıdır. Daha fazla ve farklı örneklem gruplarında çalışmalar yapılması önerilebilir.

5. Aynı çalışma aynı değişkenler ile farklı örneklem grupları ile gerçekleştirilebilir, yaşam bağlılığı ile ilgili farklı değişkenler çalışmaya dahil edilebilir.
6. Bu araştırmada kullanılan nicel yöntemin yanı sıra nitel araştırma yöntemleri çerçevesinde araştırma gerçekleştirilebilir.
7. Otantiklik, amaçlar için mücadele ve yaşam bağlılığı değişkenleri çerçevesinde değişimin ele alındığı boylamsal araştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Achtziger, A., Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2008). Implementation intentions and shielding goal striving from unwanted thoughts and feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 381-393. <https://doi.org/10.1177/0146167207311201>
- Adler, A. (2010). *Yaşamın anlamı*. (Çev., H. İlhan), Alter Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1933'te yayımlandı).
- Akçakanat, Ö., & Kılınç, Z. (2021). Muhasebe meslek mensupları mutlu mu? İşin anlamı ve yaşamın anlamının mutluluk üzerine etkisi. *Journal of Accounting and Taxation Studies*, 14(2), 665-693. <https://doi.org/10.29067/muvu.840384>
- Albertova, S. M., & Bolekova, V. (2022). Relationships between life satisfaction, happiness and meaning in life in pregnancy during COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness and Health*, 2(2), 87-97. <https://doi.org/10.47602/johah.v2i2.20>
- Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6, 996-1003. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0341-z>
- Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational psychology review*, 30, 1-34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>
- Altınsoy, F. (2014). *Ergenlerde okula aidiyet duygusunun yordayıcısı olarak yaşam amaçları ve bağlanma stilleri* (Yayın No. 443489) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Andersson, B. E., & Strander, K. (2004). Perceptions of school and future adjustment to life: A longitudinal study between the ages of 18 and 25. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 48(5), 459-476. <https://doi.org/10.1080/003138042000272122>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential address: The emergence of emerging adulthood: A personal history. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155-162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. In *Emerging adulthood and higher education* (pp. 11-24). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315623405-2>

- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Arslan, A., & Gül, H. (2023). Kendi Kendine Liderliğin Yaşam Bağlılığına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 30(4), 671-695. <https://doi.org/10.18657/yonveek.1245673>
- Aslan, B. (2023). *Üniversite öğrencileri arasında yazılı veya yazılı olmayan yaşam amaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayın No. 772955) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338>
- Avolio, B. J., & Gardner, W. L. (2005). Authentic leadership development: Getting to the root of positive forms of leadership. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 315–338. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2005.03.001>
- Aydiner, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın No. 328014) [Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bailey, A. W., & Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154. <https://doi.org/10.1080/00222216.2012.11950259>
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1), 41-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aji/issue/1538/18847>
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of personality and social psychology*, 41(3), 586. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.3.586>
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2), 49-61. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000209
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75. https://www.researchgate.net/publication/233764694_Intihar_Olasiligi_ve_Cinsiyet_Iletisim_Becerileri_Yasami_Surdurme_Nedenleri_Yalnizlik_ve_Umutsuzluk_Acisindan_Bir_Inceleme
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36(4), 409-427. <https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 62735) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Becker E. (1973). *The Denial of Death*. New York, Free Press.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders, 173*, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Berezina, E., Gill, C. M. H. D., & Bovina, I. (2020). A study of the association between identity, life engagement and well-being among young Asian adults. *Social Identities, 26*(5), 608-623. <https://doi.org/10.1080/13504630.2020.1783225>
- Boudreaux, M. J., & Ozer, D. J. (2013). Goal conflict, goal striving, and psychological well-being. *Motivation and Emotion, 37*, 433-443. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9333-2>
- Boyras, G., Waits, J. B., & Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology, 61*(3), 498-505. <https://doi.org/10.1037/cou0000031>
- Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı* (Yayın No. 579213) [Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Brandstätter, V., Lengfelder, A., & Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of personality and social psychology, 81*(5), 946. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.5.946>
- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental review, 22*(1), 117-150. <https://doi.org/10.1006/drev.2001.0539>
- Brdar, I., Rijavec, M., & Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psihologijske teme, 18*(2), 317-334. https://www.researchgate.net/publication/43170673_Life_Goals_and_Well-Being_Are_Extrinsic_Aspirations_Always_Detrimental_to_Well-Being
- Brockner, J., & Higgins, E. T. (2001). Regulatory focus theory: Implications for the study of emotions at work. *Organizational behavior and human decision processes, 86*(1), 35-66. <https://doi.org/10.1006/obhd.2001.2972>
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of personality and social psychology, 65*(5), 1061-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061>
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006-1019. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.1006>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer Science & Business Media.

- Carver, C. S., Lawrence, J. W., & Scheier, M. F. (2014). A control-process perspective on the origins of affect. In *Striving and feeling* (pp. 11-52). Psychology Press.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev., T. Ergene), Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009'da yayımlandı).
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á., Riesco-Matías, P., & Petisco-Rodríguez, C. (2021). Relationships between mindfulness, purpose in life, happiness, anxiety, and depression: Testing a mediation model in a sample of women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 925. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030925>
- Çelik, E., Özcan, N. A., & Uğur, E. (2020). The mediation role of dispositional hope and life satisfaction in the loneliness-life engagement relationship. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(3), 803-812. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/54825/631902>
- Çelik, N. D. (2018). Happiness in high school students: autonomy, relatedness, competence and meaning in life. *Kıbrıslı Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(3), 422-430. <https://doi.org/10.18844/cjes.v13i3.3561>
- Çiftçi, Z. (2024). *Beliren yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlık, yetişkin bağlanma stilleri, yaşam amaçları ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 849019) [Yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Deci, E. L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Heath.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Demanet, J., & Van Houtte, M. (2012). School belonging and school misconduct: the differing role of teacher and peer attachment. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 499–514. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9674-2>
- Demir, D. (2023). *Üniversite öğrencilerinin kendini sabotaj ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 828873) [Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık* (Yayın No. 265337) [Yüksek lisans tezi, Haccettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbaş, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 6(1), 133-141. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjh/issue/83024/1429309>
- Deniz, E. (2020). *Lise öğrencilerinde yaşam amaçları ve umudun öznel iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 643227) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Deveci, S. E., Ulutaşdemir, N., & Açık, Y. (2013). Bir sağlık yüksekokulunda öğrencilerde depresyon belirtilerinin görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 18(2), 98-102. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/firattip/issue/6341/84582>
- Diefendorff, J. M., & Lord, R. G. (2008). Goal-striving and self-regulation processes. In R. Kanfer, G. Chen, & R. D. Pritchard (Eds.), *Work motivation: Past, present, and future* (pp. 151–196). Routledge/Taylor & Francis Group. <https://psycnet.apa.org/record/2008-09941-005>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dogulu, C., & Ugurlu, N. S. (2015). Dehset Yönetimi Kurami Üzerine Bir Derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(35), 33. <https://psycnet.apa.org/record/2015-35779-004>
- Doğan (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No. 804829) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Donat, A., Bilgiç, B., Eskiocak, A., & Koşar, D. (2019). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve çözüm önerileri. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 451-459. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61500/918336>
- Döklü, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam bağlılığı ile olumlu düşünmenin psikolojik dayanıklılık üzerine olan etkisinin araştırılması* (Yayın No. 523437) [Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Dökmen, Ü. (2022). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. Remzi Kitabevi.
- Durna, H. (2023). Kant ve Heidegger Felsefelerinde Bireyin Konumu: Otonom ve Otantik Birey İdealleri. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2023(2), 165-183. <https://doi.org/10.55543/insan.1265175>
- Dweck, C. S. (1996). Implicit theories as organizers of goals and behavior. In P. M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 69– 90). New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1996-98326-004>
- Dweck, C. S. (2014). The mindset of a champion. *Campus Perspectives (blog)*. <https://gostanford.com/sports/2014/5/2/209487946.aspx>
- Ekşi, H., Sayın, M., & Liman, M. (2019). Otantikliğin yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin incelenmesi: Amaç bilincinin aracı rolü. *Journal of International Social Research*, 12(65). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3492>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of personality*, 59(3), 453-472. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00256.x>

- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals personal striving level, physical illness, and psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(2), 292-300. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.2.292>
- Emmons, R. A. (1996). Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 313–337). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1996-98326-014>
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 105–128). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of social issues*, 61(4), 731-745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W W Norton ve Co.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164). <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/130183/universite-ogrencilerinin-yasadiklari-problemler-ve-psikolojik-yardim-arama-gonullukleri>
- Erol, E. (2019). *Ergenlerde otantiklik, temel psikolojik ihtiyaçlar ve youtube kullanımının internet bağımlılığı ile ilişkisi* (Yayın No. 631665) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(1), 44-51. <https://doi.org/10.5350/dajpn2011240106t>
- Eryılmaz, A. (2012). Amaçlar: Ruh ve beden sağlığını korumanın önemli bir aracı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 428-448. <https://doi.org/10.5455/cap.20120426>
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15(3), 166-174. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/142945/pozitif-psikoterapi-baglaminda-yasam-amaclari-belirleme-olceginin-universite-ogrencileri-uzerinde-psikometrik-ozelliklerinin-incelenmesi>
- Eryılmaz, A. (2015). Amaçlar için mücadele ölçeğinin geliştirilmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 233-244. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/21661/232974>
- Eryılmaz, A. (2020). Comparing child laborers and not-working children: subjective well-being, engagement and motivation to study. *European Journal of Educational Sciences*, 7(2), 166-185. <http://dx.doi.org/10.19044/ejes.v7no2a10>
- Eryılmaz, A. (2021): *Meta Teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşam amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 149-158. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefad/issue/59494/855128>
- Eryılmaz, A., & Kara, A. (2016). Mükemmeliyetçilik kişilik özelliğinin motivasyonel yönü: amaçlar için mücadele etmeyle ilişkisi. *Journal of Mood Disorders (JMOOD)*, 6(1), 14-9. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/207817>
- Eryılmaz, A., & Kara, A. (2016). Utangaçlık ve amaçlar için mücadele etme arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal Of European Education*, 6(1), 8-15. <https://doi.org/10.18656/jee.65104>
- Eryılmaz, A., & Kara, A. (2019). Öğretmenlerin öznel iyi oluşlarıyla kariyer uyumlulukları arasında amaçlar için mücadele etmenin aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 1-21. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/44557/545656>
- Eskiyurt, R., & Özkan, B. (2020). Psikiyatri kliniğinde yatan hasta bireylerin yaşamı sürdürme nedenleri ile intihar davranışı arasındaki ilişki: Sistemantik derleme. *Journal of Education & Research in Nursing/Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 17(1). <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/366903/psikiyatri-kliniginde-yatan-hasta-bireylerin-yasami-surdurme-nedenleri-ile-intihar-davranisi-arasindaki-iliski-sistemantik-derleme>
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*, 255, 186-194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Feldman, S. (2014). *Against authenticity: Why you shouldn't be yourself*. Lexington Books.
- Frankl, V. (1978). *The unheard cry for meaning*. New York: Simon & Schuster (Touchstone).
- Frankl, V. E. (1971). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy* (R. Winston & C. Winston, Trans.). New York: Bantam. (Original work published 1946).
- Frankl, V. E. (1988). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy: expanded edition, with a new afterword by the author*. Meridian.
- Frankl, V. E. (2018). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev., S. Budak), Okuyan Us Yayınevi. (Orijinal çalışma 1946'da yayımlandı).
- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(2), 117-120. <https://doi.org/10.1080/13674679908406340>
- Furr, S. R., Westefeld, J. S., McConnell, G. N., & Jenkins, J. M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(1), 97. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.32.1.97>
- George, D., & Mallery, P. (2009). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 16.0 update*. Pearson Education.

- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 407753) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 517130) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17391/181761>
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20. <https://psycnet.apa.org/record/2002-11420-003>
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*; Vol. 2, pp. 53–92). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1990-98254-002>
- Gollwitzer, P. M. (1993). Goal achievement: The role of intentions. *European review of social psychology*, 4(1), 141-185. <https://doi.org/10.1080/14792779343000059>
- Gollwitzer, P. M. (1996). The volitional benefits of planning. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 287–312). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1996-98326-013>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Gollwitzer, P. M., & Brandstätter, V. (1997). Implementation intentions and effective goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 186–199. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.186>
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2011). Planning promotes goal striving. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed., pp. 162–185). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2010-24692-009>
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2012). Goal pursuit. In R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of human motivation* (pp. 208–231). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399820.013.0013>
- Gollwitzer, P. M., & Oettingen, G. (2020). Implementation intentions. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1159-1164). Cham: Springer International Publishing. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-030-39903-0_1710
- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. In M. P. Zanna

- (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 69–119). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1)
- Gollwitzer, P. M., Gawrilow, C., & Oettingen, G. (2010). The power of planning: Self-control by effective goal-striving. In R. R. Hassin, K. N. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self control in society, mind, and brain* (pp. 279–296). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.003.0015>
- Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friends' values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 60–71. <https://doi.org/10.1080/00220973.1993.9943831>
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153. <https://doi.org/10.30703/cije.457977>
- Graham, L. J., Gillett-Swan, J., Killingly, C., & Van Bergen, P. (2022). Does it matter if students (dis) like school? Associations between school liking, teacher and school connectedness, and exclusionary discipline. *Frontiers in psychology*, 13, 825036. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825036>
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In *Public self and private self* (pp. 189-212). New York, NY: Springer New York. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4613-9564-5_10
- Gül, A. (2016). *Otantiklik ve dindarlığın özgecilik üzerindeki rolünün incelenmesi* (Yayın No. 441197) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Güler Aydın, Ö. (2015). Yaşamı sürdürmede ve intiharı önlemede dindarlık ile ilgili değişkenlerin rolü. *Journal of International Social Research*, 8(40). <https://doi.org/10.17719/jisr.20154013919>
- Gürkan, B., & Dirik, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: Yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 58-69. <https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/97612/universite-ogrencilerinde-intihar-dusunce-ve-davranislari-ile-iliskili-faktorler-yasami-surdurme-nedenleri-ve-bas-etme-yollari>
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-027>
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. The University of Chicago Press.
- Heckhausen, H., & Gollwitzer, P. M. (1987). Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind. *Motivation and Emotion*, 11(2), 101–120. <https://doi.org/10.1007/BF00992338>
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280–1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>

- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and individual differences*, 48(5), 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Hong, E. K., Zhang, Y., & Sedikides, C. (2024). Future self-continuity promotes meaning in life through authenticity. *Journal of Research in Personality*, 109, 104463. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104463>
- Horney, K. (1951). *Neurosis and human growth*. London: Routledge.
- Horney, K. (2014). *Çağımızın nevrotik kişiliği*. (Çev. B. Kıcıır), Sel Yayıncılık.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Students who like and dislike school. *Applied Research in quality of life*, 1, 139-150. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9001-3>
- Ivanoff, A., Jang, S. J., Smyth, N. J., & Linehan, M. M. (1994). Fewer reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: The Brief Reasons for Living Inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/BF02229062>
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş* (Yayın No. 234457) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34). <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/112215/>
- İlhan, T., & Özdemir, Y. (2013). Otantiklik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21460/230036>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of general psychology*, 16(4), 327-342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research*, 15, 1355-1371. <https://doi.org/10.1007/s11136-006-0028-6>
- Jose, P. E., Ryan, N., & Pryor, J. (2012). Does social connectedness promote a greater sense of well-being in adolescence over time? *Journal of Research on Adolescence*, 22(2), 235-251. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2012.00783.x>
- Kaftanski, W., & Hanson, J. (2022). Suffering, authenticity, and meaning in life: Toward an integrated conceptualization of well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 1079032. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1079032>
- Kansu, A. F. (2019). Politik öz yeterlik ve yaşam bağlılığı: Siyasi parti teşkilatlarında görev alan bireyler üzerinde bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(69), 1-12. <https://doi.org/10.17755/esosder.372508>
- Kansu, A. F., & Sayar, G. H. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Etkileşim*, (1), 78-89. <https://doi.org/10.32739/etkilesim.2018.1.11>

- Kara, A., Şahin, C., & Başçı, E. S. (2018). Bankacılık ve finans bölümü öğrencilerinin kariyer uyumlulukları üzerinde amaç için mücadele etme ve öznel iyi oluşun açıklayıcı rolü. *Kariyer Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 1(1), 83-100. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kpdd/issue/41808/484474>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Akademi Yayıncılık.
- Karataş, Z. & Yavuzer, Y. (2020). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. Pegem Akademi.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual review of psychology*, 44(1), 23-52. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000323>
- Kashdan, T. B., & McKnight, P. E. (2013). Commitment to a purpose in life: An antidote to the suffering by individuals with social anxiety disorder. *Emotion*, 13(6), 1150–1159. <https://doi.org/10.1037/a0033278>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Hogrefe & Huber Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/2001-01629-007>
- Kendrick, L., Anderson, N. L. R., & Moore, B. (2007). Perceptions of depression among young African American men. *Family and Community Health*, 63-73. <https://doi.org/10.1097/00003727-200701000-00008>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective*, 31-52. <https://psycnet.apa.org/record/2005-04456-003>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005b). Authenticity, social motivation, and psychological adjustment. *Social motivation: Conscious and unconscious processes*, 210-227. <https://psycnet.apa.org/record/2004-19904-012>
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 38, pp. 283–357). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- Kılıç, S. (2006). *Jean Paul Sartre'in varoluş felsefesinde öteki kavramı* (Yayın No. 206455) [Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1), 44-6. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>

- Kiaei, Y. A., & Reio Jr, T. G. (2014). Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator. *Behavioral development bulletin*, 19(4), 91-104. <https://doi.org/10.1037/h0101085>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- King, L. A., Richards, J. H., & Stemmerich, E. (1998). Daily goals, life goals, and worst fears: Means, ends, and subjective well-being. *Journal of Personality*, 66(5), 713-744. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00030>
- Kirillov, I. (2021). *Basics of Positive Psychotherapy*. Academy of Transcultural Psychotherapy.
- Kirillov, I. (2023). *Pozitif psikoterapi ilerliyor*. (Çev., H. K. Tarak), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Klinger, E. (1998). *The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kocaoğlu, F., & Çekiç, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 149-169. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/65621/971763>
- Koç, M. (2013). Dinsel yönelim ile yaşamı sürdürme nedenleri ilişkisi: İngiltereli Müslüman Türk Diasporası üzerine bir saha çalışması. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(23), 155-181. <https://doi.org/10.14395/jdiv58>
- Koç, M., Yıldız, A. B., Doğu, G. A., & Ece, C. (2019). Bedensel engelli sporcuların olumlu düşünme düzeyleri ile yaşama bağlılık düzeylerinin çeşitli değişkenliklere göre karşılaştırılması. In *Book Of Proceedings* (p. 213).
- Köksal, B., & Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Kruglanski, A. W., Shah, J. Y., Fishbach, A., Friedman, R., Chun, W. Y., & Sleeth-Keppler, D. (2002). A theory of goal systems. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 34, pp. 331-378. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(02\)80008-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(02)80008-9)
- Kurucu, G. (2023). *Genç yetişkinlerde otantiklik, öz-şefkat, öz-kontrol ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 850728) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10(1), 162-178. <http://kaynakca.hacettepe.edu.tr/eser/167620/kendini-gerceklestirme>
- Küçük, A. (2020). *Sosyal aktivite programının huzurevi sakinlerinin otonomisi ve yaşama bağlılığına etkisi* (Yayın No. 630295) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J., & Coleman, C. C. (1997). Classroom peer acceptance, friendship, and victimization: Distinct relational systems that

- contribute uniquely to children's school adjustment? *Child development*, 1181-1197. <https://doi.org/10.2307/1132300>
- Lamis, D. A., & Lester, D. (2013). Gender differences in risk and protective factors for suicidal ideation among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(1), 62-77. <https://doi.org/10.1080/87568225.2013.739035>
- Lapsley, D., & Hardy, S. A. (2017). Identity formation and moral development in emerging adulthood. *Flourishing in emerging adulthood: Positive development during the third decade of life, 1*, 14-39. <https://psycnet.apa.org/record/2017-30845-002>
- Lazar, K. A. (2000). Current life engagement factors as a predictor of elder life satisfaction. <https://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2000/2000lazark.pdf>
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 629-651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Lee, F. K., Sheldon, K. M., & Turban, D. B. (2003). Personality and the goal-striving process: The influence of achievement goal patterns, goal level, and mental focus on performance and enjoyment. *Journal of Applied Psychology*, 88(2), 256–265. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.2.256>
- Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, 5, e2. <https://doi.org/10.1017/jtp.2015.2>
- Lee, O. S., & Jang, S. H. (2017). The Relationships between Meaning in Life and Happiness among University Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 18(9), 113-122. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.9.113>
- Lemétayer, F., Florquin, M., Lepage, L., Saez, L., & Lanfranchi, J. B. (2021). French validation of the life engagement test scale. *International journal of psychology & behavior analysis*, 7, 176. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/176>
- Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Li, P. J., Wong, Y. J., & Chao, R. C. L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 396-414. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493>
- Lieberman, E. J. (2004). Terror management theory. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1508-1508. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1508>
- Lindsey, B. J., Fabiano, P., & Stark, C. (2009). The prevalence and correlates of depression among college students. *College Student Journal*, 43(4). <https://eric.ed.gov/?id=EJ872315>
- Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L. ve Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself. The reasons for living inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(2), 276-286. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.2.276>

- Lizardi, D., Currier, D., Galfalvy, H., Sher, L., Burke, A., Mann, J., & Oquendo, M. (2007). Perceived reasons for living at index hospitalization and future suicide attempt. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(5), 451-455. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3180522661>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). Work motivation and satisfaction: Light at the end of the tunnel. *Psychological Science*, 1(4), 240–246. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00207.x>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American psychologist*, 57(9), 705-717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current directions in psychological science*, 15(5), 265-268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>
- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Lutz, P. K., Newman, D. B., Schlegel, R. J., & Wirtz, D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91(3), 541-555. <https://doi.org/10.1111/jopy.12753>
- Mann, T., De Ridder, D., & Fujita, K. (2013). *Self-regulation of health behavior: social psychological approaches to goal setting and goal striving* (Vol. 32, No. 5, p. 487). American Psychological Association.
- Marakoğlu, K., Civi, S., Şahsıvar, Ş., & Özdemir, S. (2006). Tıp fakültesi birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinde sigara içme durumu ve depresyon yaygınlığı arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi* 7(3), 129-134. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/69169/>
- March, A., Smith, L., Piek, J., & Saunders, B. (2003). The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers in alcohol treatment. *Educational and Psychological Measurement*, 63(5), 859-871. <https://doi.org/10.1177/0013164402251040>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of happiness studies*, 19, 1261-1282. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7>
- Martella, R. C., Nelson, J. R., Morgan, R. L., & Marchand-Martella, N. E. (2013). *Understanding and interpreting educational research*. Guilford Press.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. Harper ve Row.
- Maslow, A. (2001). *İnsan olmanın psikolojisi*. Kuraldışı Yayıncılık.
- Matthews, K. A., Owens, J. F., Edmundowicz, D., Lee, L., & Kuller, L. H. (2006). Positive and negative attributes and risk for coronary and aortic calcification in

- healthy women. *Psychosomatic Medicine*, 68(3), 355-361.
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000221274.21709.d0>
- May, R. (2001). *Yaratma cesareti*. Metis Yayınları.
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan*. (Çev., A. Karpat), Kuraldışı Yayıncılık.
- May, R. (2019). *Kendini arayan insan*. (Çev., K. Işık), Okuyan Us Yayınları.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494–512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Mendelowitz, E., & Schneider, K. (2008). Existential psychotherapy. In R. Corsini D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies*, (8th ed., pp. 295-327).
- Messersmith, E. E., & Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year US national longitudinal study. *New directions for child and adolescent development*, 2010(130), 27-40. <https://doi.org/10.1002/cd.279>
- Moisseron-Baudé, M., Bernaud, J. L., & Sovet, L. (2022). Relationships between sense of community, authenticity, and meaning in life in four social communities in France. *Sustainability*, 14(2), 1018. <https://doi.org/10.3390/su14021018>
- Murdock, N. L. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev., F. Akkoyun), Nobel Akademik Yayıncılık.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nartova-Bochaver, S., Reznichenko, S., & Maltby, J. (2021). The authenticity scale: validation in Russian culture. *Frontiers in psychology*, 11, 609617. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.609617>
- Negru, O. (2008). Personal goals: Structures and processes in adult development. *Cognitie, Creier, Comportament/Cognition, Brain, Behavior*, 12(3), 265-283. <https://psycnet.apa.org/record/2008-16100-002>
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Duda, J., Stewart, B., Smith, A., & Bond, J. (2014). When the going gets tough: The “why” of goal striving matters. *Journal of personality*, 82(3), 225-236. <https://doi.org/10.1111/jopy.12047>
- Nural, N., Yaşar, Y. Ç., & Güner, S. G. (2019). Hope and life engagement of cancer patients at the advanced stage. *Asian Pacific Journal of Cancer Care*, 4(2), 19-25. <https://doi.org/10.31557/APJCC.2019.4.2.19-25>
- Oishi, S., & Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790. <http://dx.doi.org/10.1037/rev0000317>

- Ovuga, E., Boardman, J., & Wasserman, D. (2006). Undergraduate student mental health at Makerere University, Uganda. *World psychiatry*, 5(1), 51. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472270/>
- Öksüz, Y., & Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ekuaad/issue/51148/666648>
- Özdemir, H. A. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılığı yordamada bilişsel esneklik ve otantikliğin rolü* (Yayın No. 632046) [Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özgök, A., & Sarı, M. (2016). Ortaokul öğrencilerin okula aidiyet duygusu ve arkadaş bağlılık düzeyi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 71-86. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32038/353249>
- Öztürk, A. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi* (Yayın No. 524744) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pearson, E. L., Windsor, T. D., Crisp, D. A., Butterworth, P., Pilkington, P. D., & Anstey, K. J. (2013). Normative data and longitudinal invariance of the Life Engagement Test (LET) in a community sample of older adults. *Quality of Life research*, 22, 327-331. <https://doi.org/10.1007/s11136-012-0146-2>
- Perrine, R. M., Lisle, J., & Tucker, D. L. (1995). Effects of a syllabus offer of help, student age, and class size on college students' willingness to seek support from faculty. *The Journal of Experimental Education*, 64(1), 41-52. <https://doi.org/10.1080/00220973.1995.9943794>
- Peseschkian, N. (2012). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer Science & Business Media.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1)*. Oxford university press.
- 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. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Pintrich, P. R., & Schunk, D. H. (1996). *Motivation in education: Theory, research, and applications*.
- Pompili, M., Innamorati, M., Lester, D., Brunetti, S., Tatarelli, R., & Girardi, P. (2007). Gender effects among undergraduates relating to suicide risk, impulsivity, aggression and self-efficacy. *Personality and individual differences*, 43(8), 2047-2056. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.019>
- Prestwich, A., Sheeran, P., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2015). Implementation intentions. *Predicting health behavior*, 3, 321-357. <https://www.socmot.uni-konstanz.de/publications/implementation-intentions-1>

- Rasmussen, H. N., Wrosch, C., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2006). Self-regulation processes and health: the importance of optimism and goal adjustment. *Journal of personality*, 74(6), 1721-1748. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00426.x>
- Rathi, N., & Lee, K. (2021). Does it pay to be authentic? Implications of authenticity for life satisfaction and psychological well-being in a collectivist culture. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 147-161. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00223-x>
- Reker, G. T., & Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): a multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 13(3), 264-273. <https://doi.org/10.1037/h0081178>
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of gerontology*, 42(1), 44-49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>
- Rich, A. R., Kirkpatrick-Smith, J., Bonner, R. L., & Jans, F. (1992). Gender differences in the psychosocial correlates of suicidal ideation among adolescents. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 22(3), 364-373. <https://psycnet.apa.org/record/1993-13894-001>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Robak, R. W., & Griffin, P. W. (2000). Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression, and grieving? *North American Journal of Psychology*, 2(1), 113-119. <https://psycnet.apa.org/record/2000-16046-011>
- Rogers, C. (2011). *Kişi olmaya dair*. Okuyan Us Yayınları.
- Rogers, C. R. (2013). A theory of therapy and personality change: As developed in the client-centered framework". *Perspectives in abnormal behavior: Pergamon General psychology Series*, 341.
- Rogers, J.R. ve Hanlon, P.J. (1996). Psychometric analysis of the college student reasons for living inventory. *Measurement & Evaluation in Counseling & Development*, 29(1), 1- 12.
- Russell, J. M. (1978). Sartre, therapy, and expanding the concept of responsibility. *American Journal of Psychoanalysis*, 38(3), 259. <https://doi.org/10.1007/BF01252976>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: an organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer, & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/232498662_All_goals_are_not_creat

[ed_equal_An_organismic_perspective_on_the_nature_of_goals_and_their_regulation](#)

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sahin, I., & Fırat, N. Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19826/212403>
- Sakarya, E. (2018). *Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayın No. 494165) [Doktora Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Saki, Ü., & Koç, A. (2024). Antrenör Adaylarında Kariyer Farkındalıklarının Amaçları İçin Mücadele Düzeylerine Etkisi. *EKEV Akademi Dergisi*, (97), 257-266. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1407564>
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J. E. (1997). Goal contents, well-being, and life context during transition to university: A longitudinal study. *International Journal of behavioral development*, 20(3), 471-491. <https://doi.org/10.1080/016502597385234>
- Samancı, M. (2022). Covid-19 döneminde bireylerin mutlulukları ve yaşam bağlılıkları üzerine bir araştırma. *Journal Of Social, Humanities And Administrative Sciences (Joshas)*, 8(49), 310-318. <http://dx.doi.org/10.31589/J>
- Sarı M (2013). Lise öğrencilerinde okula aidiyet duygusu. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 147 - 160. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/144210/lise-ogrencilerinde-okula-aidiyet-duygusu>
- Sarı, M. (2012). Sense of school belonging among elementary school students. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 41(1), 1-11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cuefd/issue/4133/54251>
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 278-284. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0034>
- Satıcı, S. A., Kayis, A. R., & Akin, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528. <https://doi.org/10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528>
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/goputeb/issue/33496/380060>
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdzienicka, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291- 298. <https://doi.org/10.1007/s10865-005-9044-1>

- Schueller, S. M., & Seligman, M. E. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and psychopathology*, 16(4), 799-806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational psychologist*, 26(3-4), 207-231. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2603&4_2
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban Australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77. <https://doi.org/10.1080/07448481.1996.9936865>
- Segal, D.L., & Needham, T. N. (2007). An exploration of gender differences on the reasons for living inventory among older adults. *Death Studies*, 31(6), 573-581. <https://doi.org/10.1080/07481180701357033>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/2002-02382-001>
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014a). The impact of Internet addiction on life satisfaction and life engagement in young adults. *Universal Journal of Psychology*, 2(9), 273-284. <https://doi.org/10.13189/ujp.2014.020902>
- Shahnaz, I., & Karim, A. K. M. R. (2014b). Life satisfaction as a determinant of life engagement. *Bangladesh Psychological Studies*, 24, 1-16. https://www.researchgate.net/publication/282566289_Life_satisfaction_as_a_determinant_of_life_engagement
- Shahnaz, I., & Khatun, I. (2020). Relationship of Patience with Life Engagement, and Well-being of Teachers. *Dhaka University Journal of Psychology*, 42, 23-28.
- Sheeran, P., Milne, S., Webb, T. L., & Gollwitzer, P. M. (2005). Implementation intentions and health behaviour. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting health behaviour. Research and practice with social cognition models* (2nd Ed., pp. 276-323). Berkshire, UK: Open University Press. https://www.researchgate.net/publication/37367761_Implementation_Intentions_and_Health_Behaviour
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim, Y., Wu, C., Demir, M., & Sun, Z. (2004). Self-concordance and subjective well-being in four cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209-223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>

- Sheldon, K.M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70, 5- 31. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00176>
- Sillick, W. J., & Cathcart, S. (2014). The relationship between religious orientation and happiness: The mediating role of purpose in life. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 494-507. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.852165>
- Smith, A., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2007). Goal striving, goal attainment, and well-being: Adapting and testing the self-concordance model in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 763-782. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.6.763>
- Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayın No. 782117) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Spence, G.B., & Grant, A.M. (2007). Professional and peer life coaching and the enhancement of goal striving and well-being: An exploratory study. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3): 185–194. <https://doi.org/10.1080/17439760701228896>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life – Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (2nd ed.) (pp. 165–184). New York, NY: Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2012-03755-008>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 8(2), 161–179. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Stevens, F. L. (2017). Authenticity: A mediator in the relationship between attachment style and affective functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(4), 392–414. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1176010>
- Sumi, K. (2018). The Japanese translation of the Life Engagement Test: Reliability and construct validity in a college student population and a working adult population. *Journal of Psychology & Behavior Analysis*, 4, 136. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2018/136>
- Şafak, Z. (2021). Otantiklik ve otantik birey bağlamında kasap çırağı romanı. *Hars Akademi Uluslararası Hakemli Kültür Sanat Mimarlık Dergisi*, 4(7), 51-84. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hars/issue/63311/945185>

- Şahin, C., Atasoy, M., & Altun, M. (2016). Examination of the relationship between life engagement and internet addiction of physical education and sport teacher candidates in terms of different variables. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 111-121. <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjscs/issue/24486/259537>
- Şiraz, M. F., Akyıl, Y., & Çağlar, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi yordayıcıları: Duygusal zeka ve otantiklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (70), 166-186. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1390840>
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 328092) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Taşdibi Ünlü, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü* (Yayın No. 532086) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tazegük, Ü. (2018). Elit düzeydeki tenisçilerin olumlu düşünme ve yaşama bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (67), 16-25. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/39323/463435>
- Tazegül, Ü. (2017). Sporcuların Kişilik Özellikleri İle Yaşama Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(39), 587-594. <https://doi.org/10.16992/ASOS.11903>
- Tekin, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 665798) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tekir, Ö., Yaşar, Ö., Çevik, C., Dikoğlu, M., & Kaymak, G. Ö. (2018). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin depresyon ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(1), 15-21. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/duzcesbed/issue/34701/346725>
- Tekke, M. (2019). Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin en son düzeyleri: Kendini gerçekleştirme ve kendini aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1704-1712. <https://dergipark.org.tr/en/pub/enad/issue/49738/638210>
- Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* (Yayın No. 443565) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tohme, O., & Joseph, S. (2020). Authenticity Is Correlated With Mindfulness and Emotional Intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/0022167820940926>
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/21475/230178>
- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayın No. 527792) [Yüksek lisans tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- TUİK (2023). Türkiye İstatistik Kurumu intihar istatistikleri. Haziran 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=intihar>
- Turner, L. A., Faulk, R. D., & Garner, T. (2020). Helicopter Parenting, Authenticity, and Depressive Symptoms: A Mediation Model. *The Journal of Genetic Psychology, 181*(6), 500–505. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1775170>
- Tülüce, H. Â. (2016). Martin Heidegger’de dasein kavramı. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD)*, 16(1), 245-259. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cuilah/issue/24360/258228>
- Uğur, E., & Akın, A. (2015). Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(2), 424-432. <https://doi.org/10.15869/itobiad.57244>
- Ulas, B., Tatlibadem, B., Nazik, F., Sonmez, M., & Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı Ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2*(3), 71-75. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/22334/239330>
- Vachkov, I. V., & Khramova, T. K. (2021). Authenticity and self-realization of personality in early adulthood. *ПСИХОЛОГИЯ И ПРАВО, 11*(4), 15. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2021110402>
- Vehling, S., Gerstorf, D., Schulz-Kindermann, F., Oechsle, K., Philipp, R., Scheffold, K., ... & Lo, C. (2018). The daily dynamics of loss orientation and life engagement in advanced cancer: a pilot study to characterise patterns of adaptation at the end of life. *European journal of cancer care, 27*(4). <https://doi.org/10.1111/ecc.12842>
- Ventegodt, S., Andersen, N. J., & Merrick, J. (2003). Quality of life philosophy I. Quality of life, happiness, and meaning in life. *The Scientific World Journal, 3*, 1164-1175. <https://doi.org/10.1100/tsw.2003.102>
- Veysi, B. A. Ş., & Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi, 13*(29), 369-391. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29167/312340>
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In *The human quest for meaning* (pp. 81-106). Routledge. <https://psycnet.apa.org/record/2012-03755-004>
- Wilt, J. A., Grubbs, J. B., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2021). Authenticity, presence of meaning, and struggle with ultimate meaning: Nuanced between- and within-person associations. *Journal of Research in Personality, 93*, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104104>
- Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. International Universities Press.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology, 30*(4), 461-483. <https://doi.org/10.1080/07347332.2012.684988>

- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of counseling psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yakın, K. A. (2023). *Lise öğrencilerinde yaşam bağlılığının yordayıcıları olarak umut ve öznel iyi oluşu artırma stratejileri* (Yayın No. 790374) [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yalom, I. D. (2011). *Varoloşçu Psikoterapi*. (Çev., Z. İyidoğan-Babayiğit), Kabalcı Yayınevi. (Orijinal çalışma 1980'de yayımlandı).
- Yalom, I. D. (2017). *Güneşe Bakmak - Ölümle Yüzleşmek*. (Çev., Z. İyidoğan-Babayiğit), Pegasus Yayınları.
- Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi* (Yayın No. 627709) [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, B. (2020). *Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması, otantiklik ve depresyon* (Yayın No. 657037) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yuan, W., Du, Y., & Jiang, T. (2024). How and when awe improves meaning in life: The role of authentic-self pursuit and trait authenticity. *Emotion*, 24(2), 412–430. <https://doi.org/10.1037/emo0001278>
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83. <https://arastirmax.com/en/publication/sakarya-universitesi-egitim-fakultesi-dergisi/2/4/genc-yetiskinlerde-yasamin-anlami/arid/05437347-ef1c-4118-a000-3869449b5975>
- Zhang, X., Xuan, X., Chen, F., Zhang, C., Luo, Y., & Wang, Y. (2016). The relationship among school safety, school liking, and students' self-esteem: Based on a multilevel mediation model. *Journal of school health*, 86(3), 164-172. <https://doi.org/10.1111/josh.12364>

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma kapsamında, yaşam bağlılığı ile ilgili faktörler incelenecektir. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerine aşağıdaki sorular sorulmaktadır. Bilimsel bir araştırma kapsamında yürütülen bu çalışmada forma isim ve soy isim eklenmeyecektir. Çalışmaya katılabilmek için katılımcıların 18 yaş ve üstü olması gerekmektedir. Vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından toplu olarak değerlendirilecektir. Araştırmada gönüllülük esastır. Araştırmaya katılmayabilir ya da istediğiniz zaman yanıtlamaktan vazgeçebilirsiniz. Forma içtenlikle cevap vermeniz, araştırmanın amacına ulaşması açısından önemlidir. Formun tamamlanması yaklaşık 5-10 dakika sürmektedir.

Bu çalışma, yüksek lisans öğrencisi İlker Ergün tarafından, yüksek lisans tezi kapsamında, Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında yürütülmektedir.

Katkılarınız için teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılmayı onaylıyorum: ()

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Sınıf Düzeyiniz:

1. Sınıf ()

2. Sınıf ()

3. sınıf ()

4. Sınıf ()

Bölümünüz:

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ()

Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ()

Fen Bilgisi Öğretmenliği

Okul Öncesi Öğretmenliği ()

Türkçe Öğretmenliği ()

Sınıf Öğretmenliği ()

İlköğretim Matematik Öğretmenliği ()

İngilizce Öğretmenliği ()

Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Öğretmenliği ()

Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

Çok Düşük ()

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Çok Yüksek ()

Okulu seviyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

Genel çerçevede mutlu bir yaşam sürüyor musunuz?

Evet ()

Hayır ()

Ek 2. Yaşam Bağlılığı Ölçeği

Aşağıda bireylerin yaşama bağlanmalarına ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Her ifadenin karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız.						
1	Yaşamımda çok fazla amacım yok.	1	2	3	4	5
2	Bana göre yaptıklarımın tamamı değerlidir.	1	2	3	4	5
3	Yaptıklarımın çoğu bana değersiz ve önemsiz görünür.	1	2	3	4	5
4	Yaptıklarımın çok değer veririm.	1	2	3	4	5
5	Yaptığım şeylere çok fazla önem vermem.	1	2	3	4	5
6	Yaşamak için birçok nedenim vardır.	1	2	3	4	5

Ek 3. Otantiklik Ölçeği

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

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

1	Kişinin kendisi olmasının popöler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten iğimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.							
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek 4. Amaçlar için Mücadele Ölçeği

	Değerli arkadaşlar, bu ölçek genel olarak belirlediğiniz amaçlar için mücadele düzeyinizi ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıdaki ifadeleri okuyup size uygun olanını işaretleyiniz. Çalışmaya katkı sağladığımız için teşekkür ederim.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Amaçlarıma ulaşamadığımda üzülürüm ama yine amacıma ulaşmak için çaba sarf ederim				
2	Amacıma ulaşmak beni olumsuz olarak etkilemez, amacıma ulaşmaya devam ederim				
3	Amaçlarıma ulaşamadığımda kendimi toparlayıp yeni amaçlar koyarım				
4	Amaçlarıma ulaşamadığımda neden ulaşamadım diye kendime sorular sorarım çünkü başarısızlığımın nedenini bularak amacıma ulaşmak isterim.				
5	Amacıma ulaşamadığımda bunu düzeltmek için elimden geleni yaparım				
6	Amacıma ulaşamadığımda kararlılığımdan vaz geçerim.				
7	Amacıma ulaşamadığımda önüme başka amaçlar koymaktan korkarım.				
8	Amacıma ulaşamadığımda pes ederim.				
9	Amacıma ulaşamadığımda boşa kürek çektiğimi düşünürüm.				
10	Amacıma ulaşamadığımda hayatta bir daha isteklerimin olmayacağını düşünürüm.				
11	Amacıma ulaşamadığımda yeni bir amaç edinmem				
12	Amaçsız yaşamayı hiçbir zaman kabul etmeyen bir insanım.				
13	Ben bir amaç doğrultusunda yaşamayı tercih ederim.				
14	Amacım olmadan yaşamak bana çok mantıksız geliyor.				
15	Hayatta amacımız mutlaka olmalı ve ona yönelik çalışmalar yapmalıyız.				
16	Hayatımda belirlediğim amaçlar doğrultusunda hareket ederim.				
17	Amaçları hayatın pusulası kabul ediyor, onlarsız yol alınmayacağını biliyorum.				