



T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE MANEVİ İYİ OLUŞ, AİLEDE YILMAZLIK VE
YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

Şüheda ÇALIŞKAN

Danışman

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

KONYA 2020

TEŞEKKÜR

Gerek yüksek lisans ders dönemimde gerekse tez dönemimde her daim desteğini hissettiğim, sabrı, hoşgörüsü, bilgisi, yol göstericiliği ile bana ışık tutan ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ' a yetmeyeceğini bilsem de teşekkürlerimi sunarım. Bu yola sizin öğrenciniz olarak başlamış olmak en büyük şansım.

Ders dönemim boyunca Konya' ya gelmem için her cuma sabahı 06.50 trenine beni yetiştiren, eğitim hayatımız boyunca daha iyisini yapabilmemiz için dört evladından da desteğini esirgemeyen kıymetli babam Kamil Erdoğan ve her zaman eğitimle iç içe olan, bize öğrenmeyi sevdiren canım annem Ayşe Erdoğan' a en kalbi teşekkürlerimi sunarım.

Evlilik beraberinde onlarca değişiklik getiriyor. Zorlandığım her konuda desteğini ve samimiyetini hissettiğim bir anne babaya daha sahip olmak büyük lütuf. Kıymetli kayınpederim Prof. Dr. İsmail Çalışkan ve sevgili kayınvalidem Fatma Çalışkan, her şey için bir kez daha teşekkür ederim.

“Evvel refik bade’l tarık.” demişler. Kıymetli yol arkadaşım Hasan İkbâl Çalışkan' a her daim gösterdiği desteği, emeği, sabrı, güler yüzü ve kolaylaştırıcılığı için gönülden teşekkür ederim.

Şüheda ÇALIŞKAN

Konya-2020

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
TEZ KABUL FORMU	v
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
KISALTMALAR	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1 GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Konusu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	7
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Tanımlar	8
2 ALAN YAZIN	9
2.1. MANEVİ İYİ OLUŞ	9
2.1.1. Manevi ve Maneviyat Kavramları	9
2.1.2. Maneviyat ve Din	11
2.1.3. Maneviyat ve Psikoloji	13
2.1.4. Manevi İyi Oluş Kavramı	14
2.1.5. Manevi İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	17
2.2. YILMAZLIK	20
2.2.1. Yılmazlık Kavramının Tanımlanması	20
2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri	26
2.2.3. Ailede Yılmazlık	28
2.2.4. Aile Yılmazlığı ile İlgili Araştırmalar	30
2.3. YAŞAMDA ANLAM	32
2.3.1. Yaşamda Anlam Kavramının Temelleri	32

2.3.1.1. Yaşamda Anlam Kavramı ve Felsefe.....	32
2.3.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı ve Psikoloji.....	33
2.3.1.3. Yaşamda Anlam Kavramı ve Din.....	36
2.3.2. Kavram Olarak Yaşamda Anlam.....	38
2.3.3. Yaşamda Anlamın Varlığı İle İlişkili Ruhsal Durumlar.....	41
2.3.4. Yaşamda Anlam ile İlgili Araştırmalar.....	41
3 YÖNTEM.....	44
3.1. Araştırma Modeli.....	44
3.2. Çalışma Grubu.....	44
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları.....	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	45
3.3.2. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ).....	45
3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği.....	46
3.3.4. Aile Yılmazlık Ölçeği.....	46
3.4. Verilerin Toplanması.....	47
3.5. Verilerin Analizi.....	47
4 BULGULAR.....	48
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
5.1. Tartışma.....	51
5.2. Sonuç.....	55
5.3. Öneriler.....	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	68

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

Vd. : Ve diğerleri

Bs.: Basım

Yay.: Yayınevi, Yayınları, Yayınlayan

Çev.: Çeviren

Ed.: Editör, edisyon



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

EVLİ BİREYLERDE MANEVİ İYİ OLUŞ, AİLEDE YILMAZLIK VE YAŞAMIN ANLAMINI ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Şüheda ÇALIŞKAN

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesidir. Araştırılan değişkenlere ait kuramsal bilgiler alan yazın bölümünde sunulmuŐtur. Çalışmanın devamında, değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modeli analizi AMOS 19 programı ile yapılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında Ankara'da bulunan bir devlet okulunda çocukları eğitim gören evli veliler ve okulda görev yapan evli öğretmenlerden gönüllü olan 324 kişi oluŐturmuŐtur. Toplanan verilerin bir kısmı boş bırakma, soruları anlamama, eksik veri vb. sebeplerden elenmiŐ ve kalan 280 veri (87 erkek, 193 kadın, 20-50 yaŐ arası) ile araştırmaya devam edilmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (Ekşi ve Kardaş, 2017), Yaşam Anlamı Ölçeği (Akın ve Taş, 2015) ve Aile Yılmazlık Ölçeği (Kaner ve Bayraklı, 2009) kullanılmıştır. Uygulamalar 20- 30 dk arası sürmüştür. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; ailede yılmazlığı etkileyen bağımsız değişkenin ($t=5.91, p<0.01$) manevi iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerde manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka deyişle evli bireylerde manevi iyi oluş arttıka aile yılmazlığı düzeyi de artmaktadır. Yaşamın anlamı değişkenine etki eden değişkenin ($t= 3.63, p<0.01$) ise manevi iyi oluş olduğu tespit edilmiş ve evli bireylerin manevi iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasında, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmüştür. Bir başka deyişle evli bireylerde manevi iyi oluş düzeyi arttıka yaşamın anlamı düzeyi de artmaktadır. Ailede yılmazlık deđiŐkenini etkileyen değişkenin ($t= 3.08, p<0.01$) yaşamın anlamı değişkeni olduğu belirlenerek evli bireylerin yaşamının anlamı ile ailede yılmazlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde ise pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Yani evli bireylerde yaşamın anlamı düzeyi arttıka aile yılmazlığı düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. UlaŐılan bulguların ıŐıđında öneriler kısmı geliŐtirilmiŐtir.

Alan yazındaki boşluğa bakıldığında olumlu psikolojik özellikleri yordama potansiyeline sahip bu değişkenlerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu fark edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evli Bireyler, Manevi iyi oluş, Ailede yılmazlık, Yaşamın anlamı

Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Program

Master Thesis

Relationships Between Spiritual Well-Being, Resilience in The Family and The
Meaning of Life in Married Individuals

Şüheda ÇALIŞKAN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between spiritual well-being, resilience in the family and the meaning of life in married individuals. In the literature section, theoretical information about the variables investigated is presented. In the continuation of the study, relations between variables are determined and then these relations are tested with the structural equation model and analyzed using the same model. In addition, this structural equation model analysis is done with AMOS 19 program.

The study group included in the study consists of 324 volunteers among married parents whose children are educated in a public school in Ankara in the 2018-2019 academic year and married teachers working at the school. Some of the collected data is left blank, not understanding the questions, missing data, etc. The research continues with 280 data (87 men, 193 women, 20-50 years old) remaining after eliminating the reasons. In addition, it is deemed appropriate to use a Personal Information Form, Spiritual Well-being Scale (Ekşi & Kardaş, 2017), Life Meaning Scale (Akın & Taş, 2015) and Family Resilience Scale (Kaner & Bayraklı, 2009) to determine the demographic information of the participants in this study. Implementations take approximately 20-30 minutes. SPSS 18 package program is used for the percentage and frequency calculations of the collected data.

According to the findings obtained from the research; It is observed that the independent variable that affects resilience in the family ($t = 5.91, p < 0.01$) is spiritual well-being. When the predictive relationships between spiritual well-being in married individuals and resilience in the family are investigated, a positive linear and significant relationship is found. Put in in a different way, as the spiritual well-being of married individuals increases, the level of family resilience also increases. It is determined that the variable affecting the meaning of life variable ($t = 3.63, p < 0.01$) is spiritual well-being and there is a positive linear and significant relationship between the spiritual well-being of married individuals and the meaning of life. Also, as the level of spiritual well-being increases in married individuals, the level of meaning of life also increases. In addition, it is determined that the variable that affects the resilience variable in the family ($t = 3.08, p < 0.01$) is the variable of the meaning of life, and when the predictive relationships between the meaning of life of married individuals and the level of resilience in the family are examined, it is determined that there is a positive linear and significant relationship. Namely, it can be concluded that as the level of meaning of life increases in married individuals, the level of family resilience also increases. The recommendations section is developed using the findings obtained. When the literature is examined, it is noticed that there is a great need for studies using these variables that have the potential to predict positive psychological characteristics.

Keywords: Married Individuals, Spiritual well-being, Resilience in the family, The meaning of life

BÖLÜM 1

1 GİRİŞ

1.1 Araştırmanın Konusu

Aile kurumu gerek toplum gerekse birey açısından oldukça önemlidir. Aile, yerini hiçbir sosyal grup ya da kurumun alamayacağı evrensel bir kurumdur (Kuşut, 2013). Bireylere sosyalleşme konusunda ilk imkânı sunan bu kurum aynı zamanda toplumun şekillendiricisi ve yapıtaşıdır. Mutlu, müreffeh ve güçlü bir toplum, sağlıklı bireylerin oluşturduğu ailelerden oluşan bir toplumdur. Bu sağlıklı yapı ise evlilik kurumu ile sağlanabilir. Evlilik kurumu toplumları ayakta tutan en önemli kurumlardan biridir (Süataç, 2010). Evlilik; aile biçimleri, düşünce sistemleri bakımından birbiri arasında farklılıklar bulunan iki yabancı kişinin kendilerine ait yeni davranışlar ve yeni düşünce sistemleri ile oluşturduğu bir kurumdur (Turanlı, 2010).

Evlilik ile bireyler çeşitli ihtiyaçlarını karşılama, nesillerini devam ettirme, daha düzenli bir hayat yaşama gibi imkânlara sahip olurlar. Böylece bireylerin toplumsal işlevlerini yerine getirmeleri ve topluma uyum sağlamaları da kolaylaşır. Sağlıklı bir evlilik insan için bir mutluluk sığınağı görevini görür. Kişi evinde günün bütün zorluklarından arınabilir, duygu paylaşımını yaşayabilir. Ayrıca sağlıklı evlilik içinde olan bir birey için ev, kendini güvende ve ait hissettiği yerdir. Evliliğinde güveni hisseden kişilerin daha mutlu oldukları ve daha uzun ömürlü oldukları belirlenmiştir (Tarhan,2014).

İkinci Dünya Savaşı sonrası psikoloji ve psikiyatri bilimi ciddi şekilde ilerleme göstermiş, araştırmalar ise daha çok psikopatoloji odaklı olmuştur. İnsanların olumlu ve güçlü özelliklerini, potansiyellerini incelemek ve bunlarla ilgili araştırmalar yapmak büyük oranda ihmal edilmiştir. 1950 lere geldiğimizde insancıl psikolojinin öncülerinden olan Rogers, Fromm ve Maslow psikolojinin ibresini psikopatolojiden çevirmiş, böylece yüzyıllardır felsefi olarak ele alınan mutluluk, ümitvar olma, insanın var oluşundan gelen olumlu özellikler, yılmazlık gibi kavramlar psikoloji araştırmalarının konusu olmaya başlamıştır. 1998 yılına geldiğimizde Amerikan Psikoloji Derneği'nin başkanlığını yapmakta olan Martin Seligman insancıl yaklaşımın temelini attığı bu yaklaşımı "Pozitif Psikoloji" olarak psikoloji dünyasına sunmuştur (Doğan, 2016). Pozitif psikoloji, psikoloji biliminin "normal" insanın nasıl daha

iyi ve daha mutlu yaşayabileceğini araştırmasının gerekliliğine vurgu yapar. Pozitif psikolojide amaç, sadece negatife dikkat çekmek değildir. Pozitifi ortaya çıkarmak, desteklemek, insanlarda bu pozitif özelliklerin kalıcılığını sağlamaya çalışmak hatta toplumu bu pozitif özelliklerle yeniden inşa etmek pozitif psikolojinin hedeflerindedir. Bu bağlamda bireylerin güçlü yönlerine odaklanır ve bireylerin potansiyelini en yüksek seviyede kullanması gerektiğine vurgu yapar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Güçlü yönlere yapılan bu vurgu arttıkça yaşamda anlam, yılmazlık, iyi oluş, kişisel gelişim, travma sonrası büyüme gibi kavramlar psikoloji literatürüne girmeye başlamıştır.

Pozitif psikolojinin gelişmesi ile adeta yıldızı parlayan hayatın anlamı konusu psikolojide oldukça önem verilen ve üzerine de pek çok araştırmanın yapıldığı bir konu haline gelmiştir. Öyle ki Paul Wong, hayatın anlamı konusunun pozitif psikolojinin en önemli bileşeni olduğunu ve iyi oluşla ilgili tüm ölçeklerde mutlaka hayatın anlamı ile ilgili bir madde bulunması gerektiğini belirtmiştir. Frankl'a göre (2009) yaşamda anlam kişinin yaşamını değerli kılan amaçlara sahip olması ile yakından ilgili olan, kişiden kişiye değişen ve yaşamın devam edebilmesi için temel olan güdüleyici bir etmendir. Anlamın özel yapısı, yalnızca bireyin kendisinin anlamı bulabilmesini gerektirir. İnsanın en kötü şartlarda bile yaşamını sürdürmesindeki en etkili faktör, yaşamında bir anlam olduğu bilgisidir. Nietzsche bu durumu şöyle ifade etmiştir: "Yaşamak için herhangi bir 'neden' i olan kişi hemen her 'nasıl'a katlanabilir." Auschwitz toplama kampında yaşadıklarını anlatan Frankl, kamptaki tüm o güç şartlara rağmen mahkumların hayatta kalabilmelerini bedensel olarak güçlü olmalarına değil, yaşamak için bir nedenlerinin olmasına bağlamıştır. Bu da anlamın ne kadar önemli ve evrensel bir insan motivasyonu olduğunu göstermektedir.

Anlamsızlık, bireyler kendilerini yönsüz, hedefsiz, çözümsüz, yetersiz olarak düşündüklerinde ortaya çıkar (Harlow ve Newcomb, 1990) ve anlam yokluğu durumunda sıkıntı, depresyon, intihar düşüncesi gibi durumlar gözlemlenebilir (Akın ve Taş, 2011; Arda 2011). Bunlar göz önüne alındığında anlamın hayatı yaşanılır kıldığı ve davranışlarımıza bir yön verdiği görülecektir. İnsanın anlam arayışına yönelik yapılan ilk klinik çalışmalar Frankl'ın logoterapisine dayanır.

Hayatta anlam arayışı insanlık tarihi kadar eskidir. İnsan "şey" lere anlam verebilen, düşünebilen yegane canlı olarak diğer canlılardan ayrılmaktadır. Albert Camus (1998): "Gerçekten önemli olan tek bir sorun vardır; intihar. Yaşam, yaşamaya değer mi değer mi?" sorusuyla bu anlam arayışına dikkat çekmiştir. Bizler anlam arayışımızı var oluşumuzun bir

gerekliliği olarak sürekli yanımızda taşırız. Anlamsız olduğu düşünölen bir hayatı sürdürmek oldukça zorlayıcı iken, yaşamda anlam bulmak hayatı daha güzel daha yaşanılır kılar. Maalesef günümüz insanının da en büyük sorunlarından biri herhangi bir işle uğraşmadığında yahut kendisiyle ilgilenmediğinde yani boş kaldığında yaşamış olduğu “anlamsızlık” hissidir (Corey, 2008).

Das’a (1998) göre, anlamlar hayatımızda pek çok düzenleme yapar ve yeni durumların oluşmasına hizmet eder, insana yaşamak için nedenler sağlar. Böylece eylemlerimizi yönlendirmiş oluruz. Bu durum da yaşamdaki olaylar için kontrol işlevi görür. Anlamın varlığı, öz-değerin oluşmasına da katkı sağlar. Kısaca yaşamda anlam bulduğumuzda pek çok problem kendiliğinden çözölür ve hayatımız kıymetli bir hale gelir. Battista ve Almond (1973) , yaşamını anlamlı bulan kişilerin aynı zamanda yaşamlarını doyurucu bulduğunu belirlemiştir. Adler insanın ruhsal yaşamının bir anlamla belirlendiğini söyler.

Anlam arayışı, bireyi yeni fırsatlar ve uğraşlar bulması için teşvik edebilmeli, bireyin yaşamsal tecrübelerini anlama ve anlamlandırma isteğini artırabilmeli ve bireyin yaşamının doğal bir parçası olmalıdır (Steger, Kashdan, Sullivan, Lorentz, 2008). Yani anlam bireyi harekete geçirebilmelidir. Bir bireyin anlam arayışı başarılı olduğunda bu durum o bireyi mutlu etmenin yanında ona karşılaşılabileceği acılarla başa çıkabilecek bir güç ve beceri verir, bireyde güçlü bir irade meydana getirir. Yaşamda anlam bulmanın sağlıklı olmaya ve iyi hissetmeye de önemli bir katkısı olduğu düşünölmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Pozitif psikolojinin önemli bir diğler konusu ise yılmazlık kavramıdır. Kavramın literatüre girişi bireysel çalışmalarla olmuştur ve başlangıçta bireyler için kullanılmıştır. Sürecin akabinde yılmazlığın yalnızca bireyler için değil topluluklar ya da kurumlar için de geçerli olabileceği düşöncesi, yeni araştırmalara yer açmıştır (Gordon ve Song, 1994). Aile yılmazlığı çalışmaları da bu düşöncenin etkisiyle başlayan topluluk bazlı yılmazlık araştırmalarındandır. Kaner ve Bayraklı ölkemizde aile yılmazlığı konulu araştırmaların başlamasında öncü olmuşlardır (Bayraklı, 2010; Bayraklı ve Kaner 2010).

Yılmazlık Walsh (2006) tarafından bir zorluk ile karşılaşıldığında bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkmayı, bir kriz durumunda gelişim göstermeyi ve dayanıklı olmayı sağlayan aktif bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Masten (1994) ise yüksek risk grubundaki bireylerin; akademik başarısızlık, düşük özgüven, sosyal beceri eksikliği gibi olumsuz yönde olması muhtemel sonuçlar yerine başarılı sonuçlar elde etmelerini, karşılaştıkları güç durumlarla başa çıkabilmelerini ve yeni duruma adapte olmalarını, yaşadıkları travmatik bir deneyim karşısında hızla toparlanmalarını ifade eden bir kavram olarak yılmazlığı tanımlar.

Literatürde ortak bir yılmazlık tanımı yoktur. Doğan da yılmaz bireyler için tekrar tekrar ayağa kalkabilen “hacıyatmaz” benzetmesi yapmaktadır (Doğan 2016).

Yılmazlık, bir kişilik özelliğinden daha çok bir süreci kapsamaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Kişilik gelişiminin genetik ve çevresel faktörlerin bileşiminden oluşması gibi, yılmazlık için de genetik bazı kolaylaştırıcı faktörler olsa da sonradan da geliştirilebilir bir özellik olduğu ifade edilebilir. Kişi yılmaz davranışlar göstermeyi öğrenebilir (Ekşi, Boyalı ve Ümmet, 2018).

Nasıl kimi bireyler zorluklar karşısında pes ederken kimi bireyler güçlenerek yoluna devam eder ve yılmazlık özelliği gösterirse, aynı şekilde kimi aileler sıkıntı ve zorluklar karşısında daha dirayetli ve güçlü kalırken, kimi aileler tam tersi bir durum sergileyip parçalanabilmektedir (Kaner ve Bayraklı, 2009). Güçlükler karşısında yılmayan ve daha da güçlenerek yola devam eden bu ailelere yılmaz aileler denmektedir. Patterson (2002) a göre aile yılmazlığı, önemli aksaklıklara veya zorluklara maruz kaldıktan sonra ailenin bu zor durumlara uyum sağlayabilmesi ve işlevlerini yerine getirmeye devam edebilmesidir. Yani aile yılmazlığı, fonksiyonel bir sistem olan ailenin stresli yaşam koşulları ve zorluklarından kurtulmayı başarması ve daha da güçlenmesi olarak ifade edilebilir. Bu krizler ve yaşam zorlukları tüm aile bireylerini etkiler, dolayısıyla ailenin işlevselliğini bozabilir. Yılmaz aileler krizi çözmeye ve aile bireylerinin özellikle de çocukların bu krizden olabildiğince az zarar görmesini sağlamaya, ortak kararlar almaya ve çatışmaları çözmeye çalışır (Walsh, 2016).

Pozitif psikolojiye ait başka bir kavram olan “iyi oluş” kavramı içinde manevi iyi oluşu da barındırmaktadır. Bireyin fiziki, sosyal, psikolojik, duygusal, entelektüel ve manevi boyutlar yönünden tutarlı ve dengeli olması hali iyi oluş olarak adlandırılmaktadır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997: 166). Manevi iyi oluş ise Opatz (1986) tarafından insanın var oluşundaki anlam ve amaçları aramaya istekli olması, her şeyi sorgulaması, rahatlıkla açıklanıp anlaşılamayacak soyut şeyleri idrak etmesi şeklinde tanımlanmıştır.

Maneviyat/ spiritüellik kavramı din kavramıyla çok karıştırılan bir kavram olmakla birlikte aynı anlama gelmemektedir. Maneviyat dinin pratiklerine anlam katmaktayken, din maneviyatı derinleştirir (Adams, vd, 2000: 166; Ingersoll, 1994: 105) Maneviyat dinin bir bileşeni olsa da sadece dini inanç ile sınırlandırılmayacak derecede geniş kapsamlıdır. Maneviyat sadece dindar kişileri kapsayan bir durum değildir, dini inancı olmayan kişiler de manevi değerlere sahip olabilir (Kızılırmak, 2015: 41). DSM-IV’e manevi ve dini yöndeki

problemlerin eklenmesi ve psikomanevi uygulamalara olan ilginin artmasıyla önemi iyice artan maneviyatın, sağlıklı bir ruh hali ve ruhsal gelişim için de oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Kasapoğlu, 2017).

Hawks (1995), manevi iyi oluşu, manevi gelişimin peşinde olma veya manevi olarak gelişime açık olma, yaşamda bir anlama sahip olma, aşkın bir güce inanıp o güçle ilişki kurma şeklinde tanımlamıştır. Manevi iyi oluş, bireyin hayatında istikrar, barış, uyum gibi özelliklerinin gelişmesini sağlayarak bireyin esenliğe ulaşmasını sağlarken, kişiler arasında da uyumlu bir ilişki oluşmasına ve böylece bireyin toplumsal olarak uyumlu davranışlar göstermesine yardımcı olur. Bu sayede kişinin benliğiyle, tanrısıyla ve yaşadığı toplumla olan yakınlık duygusunu artırmaktadır (Mahdian ve Ghaffari, 2016).

Manevi iyi oluş bireyleri yaşamın tüm alanlarında etkiler. Manevi iyi oluş noktasında zayıf olan bireyler ruhsal sorunlar, umutsuzluk duygusu, anlamsızlık, depresyon vb. durumları yaşayabilmektedirler (Westgate, 1996: 26-27). Ayrıca Westage (1996: 33) yapmış olduğu çalışmada manevi iyi oluş bağlamında görülen zayıflıkla depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Uğurluoğlu ve Erdem de bireylerin spiritüel iyi oluş düzeylerinin travma sonrası büyümeleri üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Aşkın bir gücün varlığına inanan, , dünya hayatının geçici olduğunu düşünen ve doğaya saygı duyarak onunla uyum içerisinde yaşamaya özen gösteren bireyler yaşadıkları travma sonrası diğer bireylere oranla kişilerarası ilişkilerini daha çok geliştirmişlerdir. Ayrıca bu kişiler yaşadıkları travma sonrasında kendilik algılarında, güçlüklerle mücadele noktasında, kendine güvenme konularında diğer bireylere oranla daha fazla gelişim göstermiş, yaşamın değerini anlayan ve yaşamlarının bir amacı olduğuna inanan bireyler haline gelmişlerdir (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019).

Tüm bunlardan hareketle manevi iyi oluşu yüksek bireyler hayatı anlamlandırma, geleceğe umutla bakma, paylaşımcı olma, güçlükler karşısında dirayetli durma, kendine güvenme, hayatından memnun olma gibi konularda daha iyi bir noktadadır diyebiliriz. Bu durum bireylerin psikolojik ve ruhsal olarak iyi oluşlarını artırmaktadır ve depresyona girme ihtimallerini azaltabilmektedir. Manevi iyi oluşu yüksek bireyler üstün bir gücün varlığına inanarak “bunda da vardır bir hayır” düşüncesi ile travmatik deneyimlerden daha az zarar görebilmektedir. (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019)

Kişinin manevi kimliği sergilediği davranışları, değer yargılarını, olaylar karşısındaki tutumunu, hayata bakış açısını şekillendirir ki bu da bize maneviyatın bireyin yaşamının tüm boyutlarıyla alakalı olan aşkın bir durum hali olduğunu anlatır (Baldwin, 2003; Westgate,

1996). Kitko (2001: 310) da çalışmasında maneviyatın bireylerin değer yargılarına, ahlaki tutumlarına, diğer insanlara ve çevreye karşı olan tutumlarına bağlı olduğunu ifade etmiştir. Yani bireylerin manevi iyi oluşları ile kişilik özellikleri etkileşim halindedir. Bu durum da bireylerin başlarına gelen travmatik olaylar sonucu yaşayacakları değişim ve dönüşüm üzerinde etkili olabilmektedir (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorular cevaplandırılmıştır.

1. Evli bireylerde manevi iyi oluş ile yaşamın anlamı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

2. Evli bireylerde manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Evli bireylerde ailede yılmazlık ile yaşamın anlamı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkileri araştıran ilk araştırmadır. Alan yazında manevi iyi oluş kavramı ile ilgili araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların çoğu da sağlık ve din alanında yer almıştır (Kabakcı, 2019; Uygur, 2016; Uğurluoğlu, Erdem, Kıyıcı, 2019; Pehlivan, 2018; Gügen, 2019). İnsanların problemlerinin tamamını maneviyat eksenli ele alan Jung (1933), sorunlardan kurtulmanın manevi uyanışla mümkün olduğunu belirtmiştir. İyi oluş kavramı ise içerik olarak (psikolojik, fiziksel, sosyal, finansal, çevresel, entelektüel, manevi iyilik hali) oldukça geniştir ve yoğun bir ilişkiler sarmalından oluşmaktadır (Doğan, 2016). Chandler, Holden ve Kolender (1992) e göre manevi iyi oluş diğer tüm boyutlarla ayrı ayrı ilişkili olarak ele alınmalıdır. Tüm bunlar bize manevi iyi oluşun yaşamı anlamlı bulma, zorluklar karşısında güçlü olma, sabırlı olma gibi özelliklerle ilişkili olacağı noktasında ipucu vermektedir.

Yılmazlık birçok araştırmaya ve çalışmaya konu olsa da (Turgut, 2018; Serbest 2010; Aydın 2017; Polat 2018; Avcu 2017; Kadı 2016; Güney 2016; Erkoç 2019; Demiray 2019; Gizir 2004; Gürgan 2006; Ünüvar 2012) daha çok bireysel bazda ele alınmış bir kavramdır.

Yılmazlığın, topluluk bazında özellikle toplumun yapıtaşı olan aile bağlamında ele alındığı çalışmalar ise çok daha sınırlıdır. Yapılan araştırmalarda yılmazlık düzeyi yüksek olan kişilerin bir amaca, bir işe kendini adayarak hayatı daha anlamlı kılma, nerede vazgeçeceği ya da devam edeceği kararını verme, stresli durumları kontrol altına alma gibi durumlarda daha iyi olabildiği belirlenmiştir (Gökçe,1993). Yılmaz ailelerin psikolojik anlamda daha sağlıklı bireyler yetiştireceği ve daha sağlıklı bir toplumun oluşmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yirmi birinci yüzyıl insanının en büyük problemlerinden birinin, rutin olarak bir işle veya kendisiyle ilgilenmediği zaman yaşamış olduğu “varoluşsal boşluk” veya “anlamsızlık” durumu olduğu belirtilmektedir (Corey, 2008). Yaşamda anlam kavramına çalışmalarında sıkça yer veren Frankl (2009), yaşamda anlamın olmayışını anlamsızlık olarak ifade etmiştir. Anlamsızlık, bireyi varoluşsal anlamda boşluğa götüren bir durumdur. Frankl varoluşsal boşluğu; bireyin can sıkıntısı, duygusuzluk, duyarsızlık yaşaması yoluyla ne yapacağını bilememesi, yaptıklarının amacını sorgulaması durumu olarak tanımlamakta ve yaşamda anlamsızlık ile ruh sağlığı arasında olumsuz yönde ilişki olduğunu iddia etmektedir. Anlam, amaç, değer ve idealden yoksun olarak yaşayan bireyler yadsınamaz ölçüde stres ve psikolojik sıkıntılar yaşamaktadırlar (Frankl, 2009; Yalom, 2013; Sayar, 2014). Bu durum bize hayatta bir anlama sahip olmanın ne denli önemli olduğunu göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde bu kavramların üçü arasındaki karşılıklı ilişkileri değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple gerek teorik çerçeveye katkı sağlaması gerekse öncü bir çalışma olması sebebiyle, araştırmanın alan yazına katkı sağlayacağı ve diğer araştırmacılara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya dahil edilen katılımcıların ölçeklere samimi ve objektif olarak cevap verdikleri,

2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçmeyi iddia ettiği özellikleri geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilme gücüne sahip olduğu ve yeterli oldukları varsayılacaktır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, çalışmaya dahil edilen katılımcılarla sınırlıdır.

2. Araştırma, amaçlarda belirtilen araştırma soruları ve buna bağlı olarak kullanılacak istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

3. Araştırma, çalışmaya dahil edilen katılımcıların verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
4. Araştırma, kullanılan lme araçlarının geçerliği ve güvenirliği ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yılmazlık: Yılmazlık, stresli/zor yaşam olaylarına maruz kalmanın ardından başarılı bir Şekilde uyum sağlamadır (Werner, 1989).

Aile Yılmazlığı: Maruz kaldığı zorluklara rağmen ailenin bu zorluklara uyum sağlaması ve yeniden işlevsellik kazanmasıdır (Patterson, 2002).

Manevi İyi Oluş: Kişinin var oluşundaki anlam ve amacı aramaya karşı istekli oluşu, her Şeyi sorgulayabilmesi, açıklanamayan ve rahatça anlaşılamayan soyut Şeyleri kavramasıdır (Opatz, 1986: 61)

Yaşamda Anlam: İnsanın var oluşundan gelen bir güç olan anlam arayışını bünyesinde barındıran, yaşam amaçları ile birlikte anılan, insan hayatının temel ve sağlıklı güdüsüdür (Frankl,2010).

BÖLÜM 2

2 ALAN YAZIN

2.1. MANEVİ İYİ OLUŞ

2.1.1. Manevi ve Maneviyat Kavramları

Bireyler hayatı anlamlandırabilmek için maneviyata sıklıkla başvururlar. Semavi dinleri yahut diğer inanç sistemlerini düşündüğümüzde insanlık tarihi boyunca manevi ve aşkın şeylere inanma ihtiyacının hep var olduğunu görürüz (Litwack, 2007). Maneviyat neredeyse tüm zamanlarda ve kültürlerde var olan bir kavram olarak insanlığın ortak bir paydasıdır (Helminiak, 2001). Bu durum maneviyatın evrensel boyutta olduğunu göstermektedir (Ekşi, Boyalı, Ümmet, 2019).

DSM-IV'e manevi, dini problemlerin eklenmesi ve psiko-manevi müdahalelere olan ilginin artmasıyla maneviyat kavramına verilen önem de artmıştır. Sağlıklı bir ruh hali ve ruhsal yönden gelişim için maneviyat olmazsa olmazdır (Kasapoğlu, 2017).

Manevi kelimesi Arapça kökenlidir, İngilizce karşılığı “spiritual” olarak geçmektedir (Red House,1985). Türk Dil Kurumu'nun kabul ettiği şekilde *manevi* kelimesi, “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, tinsel, maddi karşıtı, içsel olan şey” anlamlarına gelmektedir (TDK, 2019). Maneviyat ise manevi kelimesinin Arapça çoğulu olup Türkçe'de “yürek gücü, moral” anlamında kullanılmaktadır (TDK, 2019). Geleneksel anlayışta din ve maneviyat kelimeleri zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılırken bugün ortak noktaları bulunan ancak birbirinden farklı iki kavram oldukları görüşü hakimdir (Göcen, 2016). Düzgüner'in maneviyat kavramının değişen içeriğine dair yaptığı kronolojik incelemeye baktığımızda yirminci yüzyılın ilk çeyreğinden günümüze dek sürekli değişerek gelişen bir kavram ile karşı karşıya olduğumuzu görürüz. Maneviyat 1970 li yıllara kadar din ile beraber anılmış olsa da bu tarihten sonra dinden ayrı olarak tanımlanmaya başlamıştır. Tanımdaki karmaşıklık 1990'lı yıllara kadar devam etmiş, sonrasında ise maneviyat dini aşarak daha geniş bir kapsama ulaşmış ve bu yıllardan itibaren dindarlık ve maneviyat birbirinden ayrı şekilde tanımlanmıştır. 2000'li yıllara gelindiğinde maneviyatın tanımı aşkınlık durumu, yüce güç, anlam ve amaçla ilgili olan

gibi ifadelerle karşılık bulmuştur. Bu yıllardan sonra daha da artan kavram çeşitliliği maneviyatın net bir tanımını yapmayı oldukça zorlaştırmıştır (Düzgüner, 2016: 25-32).

Maneviyat kavramı dini inançlarla çok karıştırılan bir kavramdır. İki kavram aralarında örtüşen yönler rağmen tam olarak aynı manaya gelmemektedir. Din, hayatı çevreleyen, belli emir, kural ve yasakları olan, hayatın çeşitli alanlarında çeşitli davranışları öngören öğretiler bütünüdür (Bilgin, 2014: 76). Maneviyat ise aşkın olanı aramayı ve keşfetmeyi içerir (Koenig, 1998: 21). Maneviyatı hümanizm, değerler, ahlak kuralları yahut ruh sağlığından ayıran, aşkın olanla kurduğu bu bağlantıdır. Maneviyat 'daha yüce bir güç ile' kişisel bir ilişki kurma ile ilgiliyken, din, kurumsallaşma ve toplumla ilgilidir, bireyleri toplumsal bir kimlik altına almaktadır (Ingersoll,1994). Maneviyat dini pratiklere anlam katarken, din maneviyatı derinleştirmektedir (Adams, vd., 2000: 166; Ingersoll, 1994: 105). Dinin bünyesinde manevilik vardır. Dindar olanlar, manevi ihtiyaçlarını dini değerlerle tatmin etmektedir (Özdoğan, 2005). Manevilik ise dini öğeler taşısa da dini olmak zorunda değildir (Acar, 2014). Örneğin Fromm kendisini hem ateist hem de bir mistik olarak tanımlamaktadır (Karacoşkun, 2006).

Maneviyat genel olarak, hayatta anlam arama, bağlanma hissiyatı, aşkınlıkla karşılaşma, nihai bir gerçeği veya en yüksek değeri arama, gizemli bir varlığa saygı duyma, kişisel değişim gibi özellikleri içeren din ile ilişkili olabileceği gibi dinin dışında da yaşanabilen deneyimlerin bir bütünüdür (Şirin, 2018). Maneviyatın, insan yaşamındaki yerine ilişkin tespitleri içeren çalışmalara baktığımızda, önemli psikososyal fonksiyonların yanı sıra insanın kutsal arayarak onunla iletişim kurmasını da içinde barındıran yani kişinin varoluşsal yanıyla alakalı olan bir kavram olduğunu görürüz (Uysal ve Ayten, 2009). Farklı bir değerlendirmeye göre maneviyat, kişinin hayat boyu kazandığı bütün bilgilerin bir sonucudur ve kişinin yaşam amacını oluşturan, kişiye anlamlı gelen öğeleri içerir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007: 47). Özetle maneviyat bireylerin hayatında içsel ve/veya sosyal yönüyle var olan, kimi zaman içerisinde dini öğeleri de barındıran, öznel tecrübelerle kişinin doğasında yer eden içsel bir olgudur.

Maneviyatın genetik bir ilişkisinin olup olmadığı da araştırmalara konu olmuştur. Buna dair araştırmasında Hamer, insanlar arasında maneviyat deneyimine sahip olma farkının WMAT2 geniyle bağlantılı olduğunu söylemiş, böylece dindarlıktan bağımsız bir kendini aşma durumunu dile getirmiştir. Kendini aşma kişinin kendinin ötesine geçerek var olan bütünün bir parçası olduğunun idrakine varmasıdır. Kendini aşabilme gücünün

kültürler arası bir yetenek olduğunu, bazı kültürlerdeki insanların bu deneyime duyarlı olurken bazılarının buna duyarlı olmayabileceğini ifade etmiştir (Akt.: Kızılırmak, 2015: 36).

Bazı araştırmacılar, maneviyatın gelişimsel bir süreç olduğunu savunmuş, kendilik kaybı, ben ötesi kimlik (doğal kimlik), manevi kabul ve gelişimsel olgunluk gibi yönleri içerdiğini belirtmişlerdir. Bu alanda araştırmalarıyla dikkat çeken Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri'nde maneviyat, karakter yönünün alt boyutu kabul edilen kendini aşkınlık boyutunda yer almaktadır (Kızılırmak, 2015: 37).

Cimete'ye (2002) göre manevi yönü gelişmiş bireyler, fiziksel, duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklıdırlar. Umut düzeyleri, stresle baş edebilme becerileri ve yaşam kaliteleri yüksekken, depresyona girme olasılıkları düşüktür.

2.1.2. Maneviyat ve Din

Din ve maneviyatın farklı kavramlar olduğuna yukarıda da değinmiştik. Farklı araştırmacıların tanımlarına göz atarsak; Hill ve Pergamenet (2003) a göre, din ve maneviyat birbiriyle ilişkili kavramlar olarak ele alında da aslında farklıdır. Maneviyatta bireyin yaşamı boyunca kutsal olanı araması, keşfetmesi ve dönüştürme çabası vardır. Din bir gruba özgü ritüelleri, inancı ve öğretileri içerir, katılım gösterilen etkinlikler ve sınırlar vardır (Boztilki ve Ardıç, 2017; Koenig, 2004). Maneviyat ise bireye ait kişisel bir durumdur. (Koenig, 2004). Maneviyat dini inanç ve uygulamaları da içine alan dine göre daha geniş kapsamlı bir kavramdır. Dolayısıyla bireylerin manevi inançlarının illaki bir din ile bağlantılı olması gerekmez (Koenig, 2004; Öz ve Hiçdurmaz, 2013) Özdoğan (2005) dinin, dünyadaki pek çok insan için ruhsallığı besleyen sosyal bir araç olduğunu ifade eder. Transpersonel (benötesi) psikolojinin kurucusu psikologlar da din ve maneviyat kavramlarını ayrı ayrı betimlemişlerdir (Özdoğan, Ö. 2005). Ülkemizde henüz Batıdaki kadar keskin bir din- maneviyat ayrımı yoktur.

Tanımları da göz önünde bulundurarak din ve maneviyat kavramlarına yönelik bakış açılarını sınıflandırırsak;

a) Din ve maneviyatın aynı kavramlar olarak kullanıldığı, hem bireysel hem de toplumsal ve kurumsal yönlerin bir arada ve birbiriyle ilişkili olarak algılandığı geleneksel yaklaşım,

b)1980'lerin sonunda gündeme gelen, din ve maneviyatın ayrı kavramlar olarak kullanıldığı, maneviyatın din dışı da var olabileceğini savunan yaklaşım,

c) Her iki kavramın da ortak noktaları olduğu ancak maneviyatın hem dini içeriği hem de din dışı bireysel-aşkın tecrübeyi kapsayan daha geniş bir kavram olduğu yaklaşım,

d) Bu görüşün aksine din olmadan maneviyatın olmayacağı düşüncesi ile maneviyatın dinin bir alt boyutu olarak algılandığı yaklaşım şeklinde toplamak mümkündür (Apak ve Acar, 2018). Bireylerin hangi yaklaşımı benimsediği kendilerini ifade etme şekillerini de belirlemektedir. Geleneksel anlayışa sahip bireyler kendilerini hem dindar hem manevi yönelimleri olan kişiler olarak tanıtırken, maneviyatı din dışı kabul edenler dini yönelimlerinin olmadığını ancak maneviyata önem verdiklerini dile getirebilmektedirler. Zaten baktığımızda her iki kavram da aşkın ve kutsal olanla ilgili, biyo-psiko-sosyal, kültürel, duygusal ve ahlaki pek çok fenomeni kapsayan çok boyutlu bir yapıya sahip olarak kendilerine özgü bir gelişim süreci içerirler, bu minvalde anlam inşa ederler (Zinnbauer ve Pargament, 2013).

Kavramsal tartışmaların devamında Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) 2011 yılında *Din Psikolojisi* bölümünün ismini *Din Ve Maneviyat Psikolojisi Derneği* olarak değiştirdiği görülmektedir. Böyle bir kurumun adı geçen kavramlara yönelik bu tarz resmi bir girişiminin olması iki kavramın ilişkili fakat ayrı olduğu görüşünü desteklemiştir (Düzgüner, 2016).

Araştırmalara baktığımızda kavramsal tanımlamalar daha da genişletilebilir ancak din ve maneviyatın nihai olarak birbirlerinden ayrı ve zıt kavramlar olarak kullanılmalarının, özellikle din ve dindarlığın kötü, maneviyatın ise iyi olarak tanımlanmasının eleştirildiğini de görmekteyiz. Örneğin Hill ve Pargament (2003) din ve maneviyat arasındaki ayrımların yararlı olduğunu düşünen araştırmacıların olduğunu; fakat iki kavram arasındaki ayrıştırmanın bazı tehlikeleri de içerisinde barındırdığını belirtmektedir. İlk olarak din ve maneviyatı kurumsal ve bireysel alanlara ayırmak, bütün manevi ifadelerin sosyal bir bağlamda ortaya çıktığını ve neredeyse bütün örgütlenmiş inanç geleneklerinin kişisel girişimleri düzenlemeyle ilgilendiğini göz ardı etmektedir. İkinci husus, mevcut tanımlarda maneviyat iyi iken din kötüdür şeklinde esasında basit bir perspektif yer almaktadır. Bu durum her iki kavramın yararlı ve zararlı taraflarını ihmal etmektedir. Üçüncü olarak, ampirik gerçeklik pek çok insanın maneviyatı, örgütlü bir dini bağlam içinde deneyimlediğini ve iki fenomen arasındaki ayrımı görmede başarısız

olduğunu göstermektedir. Son olarak, dinsel ve maneviyat arasındaki kutuplaşma, kavram ve ölçümlerde gereksiz tekrara neden olabilir (Kardaş, 2017).

İfade etmemiz gerekir ki tüm bu kavram serüveni, maneviyatın, deneyim ile özdeşleşmesini, pozitif psikoloji yaklaşımının deneyimlerin olumsuz tarafları kadar olumlu yönlerine duyulan merakı kamçılayarak psikoloji araştırmalarında yerini almasını, maneviyatın fiziksel ve psikolojik sağlık ile ilişkisine dair pek çok çalışma yapılmasını sağlamıştır.

2.1.3. Maneviyat ve Psikoloji

Alan yazın incelendiğinde psikoloji araştırmalarında manevi boyutun diğer boyutlara oranla ihmal edildiği görülmektedir. Bu durumun nedenlerinden biri, maneviyatın bilimsel bir çerçevede incelenemeyeceği inancı bir diğeri de maneviyatın genellikle din ile aynı anlamda kullanılmasıdır (Kararımak, 2015). 1970'lerden beri sosyal bilimlerde yaşanan gelişmelerle birlikte maneviyat bilimsel bir bakış açısıyla çalışılabilen bir konuya haline gelmiştir (Tuncay, 2007). 21. yüzyılın başlarından itibaren de maneviyat ve psikolojik danışma el ele gidiyor görünmektedir. Sadece 2000-2004 yılları arasında Amerika Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association [ACA]) tarafından yayınlanan dergilerde "psikolojik danışma ve maneviyat" terimlerini içeren 332 makale; Amerika Psikoloji Derneği (American Psychological Association) veritabanında bulunan 75 kitap ve 73 tez yayınlanmıştır (Powers, 2005; Akt: Kasapoğlu, 2015). Ülkemizde de 2014 yılından itibaren Erciyes Üniversitesi Psikolojik Danışma Merkezi, Ulusal Maneviyat Psikolojisi Sempozyumları düzenlemeye başlamıştır.

Psikoloji ile maneviyatın ilk kez bir araya gelmesi William James ve Alfred Adler'e atfedilmektedir (Dailey vd., 2011). İnsancıl ve daha sonra transpersonal psikolojinin gelişimi, Psikolojik Danışmada Manevi, Etik ve Dini Değerler Birliği (ASERVIC) olarak bilinen Amerika Psikolojik Danışmanlık Derneği'nin mevcut bölümünün liderliğindeki organizasyonların gelişimi, farklı kültürlerle ilgili artan farkındalık ile bu iki kavram daha sık şekilde beraber anılır olmuştur (Kasapoğlu, 2016).

Jung insanların yalnızca psikososyal ya da psikoseksüel değil aynı zamanda psikospiritüel olduklarını ifade etmiştir. Dahası tüm insani problemlerin manevi olduğunu ifade ederek bir ilki gerçekleştirmiştir. Jung'a göre manevi uyanış olmadan veya manevi

sıkıntılarla ilişkili sorunlar çözülmeyen iyileşmek mümkün değildir (Akt: Gürsu ve Ay, 2018). Frankl da insandaki temel güdünün anlam arayışı olduğunu ifade etmiştir. Bu anlam sadece yaşanan dünyayla sınırlı değildir, insanda bir de “nihai anlam arayışı” vardır ki bu arayış sonunda insan, “nihai varoluşu” bulur. Eğer kişinin anlam arayışı engellenirse varoluşsal boşluk ortaya çıkarak kişiye hayatın anlamsız ve yaşamaya gerek olmayacak kadar değersiz olduğu hissiyatını verecektir (Frankl, 1993). Maslow a göre aşkınlık ve ben ötesi alan olmadan hasta, saldırgan, nihilist, umutsuz oluruz. Bizlerin karşısında huşu duyabileceğimiz ve kendimizi teslim edebileceğimiz, ‘kendimizden daha büyük’ bir şeye ihtiyacımız vardır. Carl Jung ve Rogers da bu düşünceyi desteklemektedir (Corsini ve Wedding, 2012: 698). DSM 4. Baskısında dine ve maneviyata bağlılığın normal yaşamda patojenik (hastalığa neden olan) faktörlerden korunmada önemli rol oynadığı kabul edilmiştir (Oman ve Thoresen, 2013:301, Akt: Kasapoğlu, 2015).

Manevi ve dini sorunları danışmanlığa dahil etmemek danışanın yaşamının önemli bir yönünü dışlamak anlamına gelir (Burke, 1999; Wiggins-Frame ve Cashwell, 2007). Çağdaş psikolojik danışma ve psikoterapi literatürü de danışanların birçoğunun ancak manevi sorunları hassas, etkin ve sürekli olarak dikkate alındığında başarıyla tedavi edilebileceğini ifade etmektedir (Stanard vd., 2000). Sonuç olarak, ruh sağlığı uzmanları dinin ve maneviyatın iyi oluşta oynayabileceği rolü kabul etmeye başlamıştır (Cashwell, 2001).

2.1.4. Manevi İyi Oluş Kavramı

Manevi iyi oluş, manevi/ maneviyat ve din kavramlarıyla kıyasladığımızda yeni bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Manevi iyi oluşun tanımını yapmak kolay değildir çünkü sınırları belirli, net tanımları yapılmış/ yapılabilen bir kavram değildir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalara baktığımızda manevi iyi oluşun, iyi oluş ve maneviyat kavramlarının ayrı ayrı açıklanmasıyla tanımlanmaya çalışıldığı görülmektedir (Pehlivan, 2018). İnsanın dini ve varoluşsal boyutlardaki iyilik halini anlatmak için kullanılan bu kavram, daha çok yaşamın kişisel boyutuyla ilgilidir (Hill, 2000). Algılanan yaşam kalitesine dair önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir.

Öznesi insan olan psikoloji bilimi, kişinin ruhen iyi oluşunu ifade eden manevi iyi oluş kavramını da incelemiştir. Dünyanın bu hızlı dönüşüm ve değişimine uyum sağlayamayarak ruhsal boşluğa düşen insanların sayısının oldukça fazla olmasının yanında

Budizm'in iç huzurun ve özün değerine yaptığı vurgu da manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Acar, 2014).

İlk kez 1971 de yaşlılığa dair bir konferansta (White House Conferance on Aging) ifade edilen manevi iyi oluş kavramı, Poloutzian ve Ellison (1982) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Onlara göre manevi iyi oluş, kişinin manevi gelişim ve değişimini merkeze alarak, benliği ve sosyal çevresi ile olan ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla incelemek ve yaşamının anlamı ile yaşam memnuniyetinin manevi değerlerle ilişkisini ortaya çıkarmaktır. Bu sayede kişinin yönelimi ve bu yönelimin niteliği temel nedenleriyle beraber ortaya konulabilir (Moberg, 1984; Paloutzian ve Ellison, 1982).

Ellison (1983) manevi iyi oluşun, psikososyal ve dini bir öge içerdiğini belirtir. Ellison bu boyutları manevi iyi oluşun dikey ve yatay boyutları olarak ele alır. Dikey olan Tanrıyla/ daha yüce bir güç ile olan inanç ilişkisini, yatay olan ise hayatın amacını ve hayatta tatmin olmayı ifade eder.

Moberg (1984) de bu görüşü desteklemektedir. Ona göre, manevi iyi oluş iki boyut içerir. Birincisi, bireyin benliğiyle ve dışardaki dünyayla iletişimini kapsayan, hayattaki anlam, amaç ve hislerini içeren *varoluşsal boyuttur*. Diğeri ise dini inanç sistemi içindeki daha yüce bir güç ile ilişkisini ifade eden dinsel boyuttur. Önemli olan, insanların o yüce güçle ve yaşamlarıyla ilişkilerinden duydukları memnuniyettir. Hawks ve ark., (1995) manevi iyi oluşu, manevi gelişimin peşinde olma veya manevi gelişime açık olma, sosyal olma, hayatta bir anlama ve hedefe sahip olma ve üstün bir güce inanarak o güçle iletişim halinde olma olarak ifade etmişlerdir.

İyi oluş kavramının içeriği (psikolojik, fiziksel, sosyal, finansal, çevresel, entelektüel, manevi iyilik hali) oldukça geniştir ve yoğun bir ilişkiler sarmalından oluşmaktadır (Doğan, 2016). Chandler, Holden ve Kolender (1992), e göre manevi iyi oluş diğer tüm boyutlarla ayrı ayrı ilişkili olarak ele alınmalıdır.

Manevi iyi oluş, bireyin hayatında istikrar, barış, uyum gibi özelliklerinin gelişmesini sağlarken, kişiler arasında da uyumlu bir ilişki oluşmasına yardımcı olur. Böylece kişinin benliğiyle, tanrısıyla ve yaşadığı toplumla olan yakınlık duygusunu artırmaktadır (Mahdian ve Ghaffari, 2016). Böylece kişi bireysel olarak esenliğe ulaşırken, toplumsal bazda da uyumlu davranışlar sergiler. Shahidi ve Hamdie'nin (2002) nin çalışması, manevi iyi oluşu yüksek olanların daha sağlıklı bir hayat şekilleri olduğunu, yaşamlarından daha fazla

memnuniyet duyduklarını ve daha mutlu bireyler olduğunu göstermiştir (Akt., Mahdian, ve Ghaffari, 2016).

Manevi iyi oluş, psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramlarıyla da yakından ilişkili olup, hem onların içinde yer alan bir özellik hem de onlara başlı başına etki edebilen tamamlayıcı ve destekleyici bir faktör olarak kabul edilmektedir (Paloutzian vd., 2012). George, vd. (2000: 102), yaptıkları araştırma sonucunda manevi iyi oluşun fiziki rahatsızlıklar ve akıl hastalıklarının azalmasında da rol oynadığını bulmuşlardır. Westgate (1996: 26-27) in çalışması da bu sonuçları desteklemiş ve manevi iyi oluşun bireyleri fiziksel, ruhsal ve duygusal boyutlarda etkilediği belirlenmiştir. Manevi iyi oluş bağlamında zayıf olan bireyler ruhsal iyilik hallerinde sorunlar, umutsuzluk, hayatın anlamsız gelmesi, depresyon vb. durumları yaşayabilmektedirler.

Manevi iyi oluş kavramının hayata dair memnuniyet, umut seviyesi, travma sonrası büyüme ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir (Uğurluoğlu ve Erdem, 2019). Yukarıdaki açıklamaları da göz önüne alırsak bu değişkenlerin bireyin psikolojik iyi oluşunu ve sorunlara karşı psikolojik dayanıklılığını arttıracaklarını ifade edebiliriz. Travma kelimesinin TDK da ilk anlamı “sarsıntı” dır. DSM V te ise travma “Gerçek bir ölüm veya ölüm tehdidi, ciddi yaralanma veya cinsel şiddete maruz kalma” olarak ifade edilmiştir. Travmatik olayı olağan dışı kılan, beklenmedik olmasının yanı sıra baş etme yollarını da sekteye uğratmasıdır.(Türksoy, 2003) Travmatik olayların hem fiziksel hem de depresyon, anksiyete, bağımlılık, intihar ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sonuçları olabilmektedir (Kılıç, 2003 51-65) Ama bireyler yalnızca bu olumsuz sonuçları değil, olumlu bazı sonuçları da yaşayabilir. Bu doğrultuda Tedeschi ve Calhoun travma sonrası büyümeyi, bireylerin başlarından geçen zorlu yaşam krizleriyle mücadelelerinin sonucunda ortaya çıkan olumlu değişim ve dönüşümler olarak tanımlamıştır. Böylece yaşanan travmatik olaylar sonucunda bireyin kendisini daha iyi tanıma, kendine güvenme, duygularını daha rahat ifade etme, daha merhametli olma, ruhsal-manevi anlamda gelişme vb. hem psikolojik olarak kendisiyle hem de kişilerarası ilişkilerinde olumlu yönde değişimlerin meydana gelmesi söz konusu olacaktır (Tedeschi vd.,1998: 10-14).

Yukarıda ifade ettiğimiz üzere manevi iyi oluşu yüksek bireyler hayata tutunma, kendilerini ve doğayı sevme, üst bir gücün varlığına inanarak ve bu güçten destek alarak olayların kendileri için hayırlı sonuçlanacağını düşünme eğiliminde bulunma, travmatik olaylar karşısında daha dirayetli durma ve hayata daha bağlı olma gibi noktalarda avantajlı

olabilmektedir. Kitko (2001: 310) çalışmasında bireylerin dini inançlarının ve aşkın bir güce inanma durumunun, hayatlarının zor dönemlerindeyken bu dönemleri atlama konusunda bireylere yardımcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Westage (1996: 33) da yapmış olduğu çalışmada manevi iyi oluş bağlamında görülen zayıflıkla depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu çalışmalardan da anlaşılmaktadır ki, maneviyatı yüksek olan bireyler hayatı anlamlandırma, hayata daha umutlu bakma, başlarına gelen olumsuzluklarla daha iyi mücadele etme noktalarında kendilerini geliştirerek depresyona olan meyillerini azaltmaktadırlar. Dolayısıyla manevi iyi oluş için ruhsal sağlık üzerinde etkili, değer yargılarının oluşmasında önemli rol oynayan, bireylerin hayatı anlamlandırabilmesini, zorluklarla daha kolay mücadele edebilmesini sağlayan, bireyin kendisiyle, çevresiyle ve ilahıyla ilişkili kişisel tecrübelerini kapsayan, bireyin yaşamının tüm boyutlarının bütünüyle alakalı olan aşkın bir durum halidir denebilir (Acar, 2014: 395, Westgate, 1996: 27; Baldwin, 2003: 24-32);).

Kitko (2001: 310) çalışmasında maneviyatın bireylerin değer yargılarına, ahlaki tutumlarına, diğer insanlara yahut çevreye karşı olan tutumlarına bağlı olduğunu da belirlemiştir. Bu da, bireylerin kişilik özellikleri, değer yargıları vb. konuların manevi iyi oluşlarıyla etkileşim içerisinde olduğunu ve bireylerin başlarına gelen travmatik olaylar sonucu yaşayacakları değişim ve dönüşüm üzerinde de belirleyici olabildiği düşüncesini desteklemektedir.

2.1.5. Manevi İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Kardaş (2017: 200-216) çalışmasında 671 kadın, 271 erkek toplam 942 üniversite öğrencisinin üzerinde sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun öğrencilerin narsistik eğilimlerini yordayıcılığını araştırmıştır. Elde edilen bulgularda narsistik eğilimin sanal kimlik ile pozitif yönlü, spiritüel iyi oluş ile negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kadın öğrencilerin ve imam hatip lisesi mezunu öğrencilerin spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yavuz, Dilmaç ve Ekşi (2017: 72) yaptıkları araştırmada 352 kadın 108 erkek toplam 460 öğretmen adayında manevi iyi olma, özgecilik ve bağışlayıcılık değişkenleri arasında bulunan yordayıcı ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda, manevi iyi olmanın,

özgecilik ve bağıslama değişkenlerinde, özgeciliğin de bağıslama eğilimlerinde doğrudan etkili olduğu belirlenmiştir.

Borhan (2017: 72- 85) Yaşlılardaki bilgelik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide içsel dindarlık ve manevi iyi oluşun düzenleyici rolünü araştırmıştır. İçsel dindarlık ve manevi iyi oluşun, bilgelik ve psikolojik iyi oluş ilişkisini düzenlemediği sonucuna ulaşmıştır.

şimşir, Boynueğri ve Dilmaç (2017: 89) 15 yetişkinle görüşerek bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda omurilik felçli bireylerin bazılarının travma ile başa çıkmak için din ve maneviyattan faydalandığını çoğunluğun ise başa çıkmak için durumu kabullendiği belirlenmiştir..

Pehlivan (2018: 47) örneklemini İmam Hatip Ortaokulunda okuyan 15 öğrencinin oluşturduğu araştırmasında, manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının öğrencilerin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının öğrencilerin ruh sağlığını ve manevi iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görölmüştür.

Gürsu ve Ay (2018) 60 yaş ve üzeri100 kişi ile yaptıkları araştırmada bireylerin manevi iyi oluş seviyelerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonuçlarında manevi iyi oluş üzerinde gelir durumu ve dindarlık düzeyinin pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Keçeci (2018: 90-94) araştırmasında evli kadınların psikolojik istismar profillerini toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelemiştir. Çalışma birlikteliği halen süren ve boşanma davası aşamasında bulunan 306 kadınla yapılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algıları arasında pozitif ilişki varken psikolojik istismar profilleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca örneklemin spiritüel iyi oluşlarının hayatlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere ve yaş gruplarına göre farklılaştığı, mevcut birliktelik durumları, eğitim seviyeleri ve tanışma şekilleri açısından ise anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Gültekin (2018: 31) yaptığı araştırmada 410 psikiyatri hastası üzerinde manevi iyilik düzeyleri ile tedaviye uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hastaların manevi iyilik düzeyinin arttıķa tedaviye uyumlarının da arttığı ortaya çıkmıştır.

Şimşir, Seki ve Dilmaç (2018: 37) ergenlerde değerler, manevi iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak için 470 öğrenci ile çalışma yapmışlardır. Sonuç olarak ergenlerin sahip oldukları değerlerin manevi iyi oluşu ve algılanan sosyal destek seviyesini doğrudan yordadığı belirlenmiştir.

Ata (2018: 81), onkoloji hastalarında manevi iyiliğin, umut ve depresyon ile ilişkisini belirlemeyi amaçladığı araştırmasında, hastalarda; manevi iyilik ile umutsuzluk ve depresyon arasında negatif yönlü, depresyon ile umutsuzluk arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Onkoloji hastalarının manevi iyilik düzeyleri arttıkça umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Kavalalı-Erdoğan (2019: 73) ise onkoloji hastalarının yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladığı çalışmada, UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı ile FACIT-Sp Spiritüel İyilik Hali Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde zayıf düzey anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. FACIT-Sp Spiritüel İyilik Hali Ölçeği toplam puanı ile Ölümün Kişisel Anlamları Ölçeği arasında ise pozitif yönde orta düzey anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şirin (2019: 389) yaptığı araştırmaya katılmış evli kişilerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmazken; spiritüel iyi oluşla evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutu olan eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Uğurluoğlu ve Erdem (2018) in çalışmasında bireylerin yaşadıkları travma sonrası en çok inanç sistemlerinde bir değişim ve gelişim gösterdiği belirlenmiştir. Bireyler yaşadıkları travmatik olaylar sonrasında maneviyata yönelmiş, sabrı ve şükürü öğrenmiştir. Manevi iyi oluşu yüksek olan bireyler yaşadıkları travmatik deneyim sonrası inanç sistemlerindeki gelişimin yanı sıra, yaşama daha kıymet veren, daha empatik, kendine daha çok güvenen bireyler olarak, travma sonrası büyüme gösterirler denilebilecektir.

Kamya (2000) tarafından yapılan çalışmada 105 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik dayanıklılık, manevi iyi oluş ve özsaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Manevi iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın özsaygı için güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Jafari, vd., (2010) 120 kanser hastasında, yaşam doyumunda manevi iyi oluş ve umudun etkisini araştırdıkları çalışmada manevi iyi oluş, umut ve yaşam doyumunda anlamlı bir ilişki olduğunu, varoluşsal iyi oluş, dini iyi oluş ve umudun, yaşam

doyumunu anlamlı olarak yordadığını bulmuştur. Manevi iyi oluş ve umudun, yaşam doyumu ve psikolojik uyumda önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Dami, Tameon ve Alexander (2018) 152 öğrencinin yer aldığı araştırmalarında bilinçli farkındalık, manevi iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bilinçli farkındalığın manevi iyi oluşu ve manevi iyi oluşun yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Bunun yanı sıra, manevi iyi oluşun bilinçli farkındalığın yaşam doyumuna olan etkisinde aracılık ettiği belirlenmiştir.

Carson ve Green (1992) tarafından (HIV+) virüsü taşıyan 100 katılımcı üzerinde yapılan araştırmada manevi iyi oluşun alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğu; hayatlarında anlam ve amaç bulabilen, manevi iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha dayanıklı olduğu belirlenmiştir.

Calicchia ve Graham (2006) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin maneviyatı, hayattaki stres kaynakları ve sosyal kaynakların stres önleyicileri olarak kullanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, çoğu değişken için stresin, sosyal destek ve manevi iyi oluş ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermiştir.

2.2. YILMAZLIK

2.2.1. Yılmazlık Kavramının Tanımlanması

Yılmazlık kavramı; Latince “resiliens” kelimesinden türemiştir ve bir maddenin elastik olması, aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelmektedir (Greene, 2002; Akt: Gürkan,2006). Aynı manevi iyi oluş kavramında olduğu gibi, yılmazlık kavramının da üstünde birleşilmiş net bir tanımı yoktur. Pek çok tanımı yapılmış bir kavramdır. İngilizce’de “resilience” olarak geçen kavram, Redhouse İngilizce sözlüğünde (2002) dirençlilik, çabuk iyileşme, esneklik olarak çevrilmektedir (Gürkan, 2006)

Türkiye’deki alanyazını incelediğimizde “resilience” kelimesi yerine “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2007), “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) ve gibi tanımların yapıldığı belirlenmiştir. Kelimenin “yılmazlık” olarak çevrilerek Türkçe literatüre kazandırılması Öğülmüş (2001) tarafından yapılmıştır. (Kaner ve Bayraklı, 2010).

Yılmazlık kavramıyla ilgili araştırmalar zor durumlar yaşamak zorunda kalan çocukların bu durumlara karşı pozitif uyumlarını inceleyerek geliştirilmiştir (Rutter, 1987). Werner ve Smiths'in 1954 yılında Kauai'de zorluk ve risklerle i içe büyüyen çocukların bu durumun üstesinden başarılı bir şekilde gelmelerine odaklanan boylamsal çalışması yılmazlık araştırmalarına nc olmuştur (zbay ve Aydoğan, 2013). Böylece yılmazlık süreci gelişimsel bağlamda ele alınmış ve yılmazlığın gelişiminde sosyal bağlam ile ailenin önemi vurgulanmıştır (Werner ve Smith, 2001). Aynı zamanda zor durumların üstesinden gelmede, bireysel başa çıkma tarzları ve kişilik özelliklerine odaklanılmıştır. Yılmazlığı boylamsal açıdan derinlemesine inceleyen bu araştırma, yılmazlık hakkındaki en kapsamlı araştırmadır. Araştırma 1955 yılında başlamış olup 40 yıl boyunca yüksek risk altında bulunan 698 çocuk incelenmiştir. Çocukların ebeveynlerinin büyük bir çoğunluğu işsiz olup; yoksulluk, şiddet, alkol bağımlılığı, boşanma gibi riskli durumlar oldukça yaygındır. Araştırma grubundaki çocuklar böyle riskli bir ortamda büyümüş, çocukların altıda birine zihinsel engelli tanısı konulmuş ve üçte ikisinin de on yaşına dek öğrenme güçlüğü yaşadıkları belirtilmiştir. Araştırma sonuçlandığında bireysel olarak riskli duruma sahip olanların yanı sıra bu belirtilen çocukların üçte birinin de normal yetişkinler oldukları bulunmuştur. Bu çocuklara yılmaz denmiş ve bu yılmaz çocukların diğerlerine göre daha özerk, bağımsız, empatik, iyi problem çözme becerisine sahip, akranlarıyla etkili ilişkiler kurabilen bireyler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Garmezy, Werner'in bu çalışmasının, çocuklarda sağlamlık konusunda yapılmış "en iyi çalışma" olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmayla bir insanın "yetişme biçiminin", onun ömrü boyunca içinde kalacağı bir "hapishane" yaratmadığı ortaya konulmuştur (zer, 2013).

Yılmazlık, Walsh tarafından (2006) bir stres/kriz durumuna maruz kalındığında bu durumdan daha güçlenmiş ve daha dayanıklı olarak çıkmayı ve gelişmeyi sağlayan aktif bir süreç olarak tanımlanmıştır. Yani yılmazlıkta söz konusu olan riskli durumdan kaçmak yerine onunla başarılı bir şekilde mücadele etmektir. "Yılmazlık, bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/ iyileşiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Yılmazlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan, uyum ve yeterlik gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir" (Murphy, 1987; Akt: Gürgan, 2006). Farklı yılmazlık tanımlarına bakarsak;

Newman (2005) yılmazlığı, travma, güçlükler, zorluklar ve stresli olaylarla karşılaşıldığında uyum sağlayarak baş edebilme yeteneği olarak ifade etmiştir. Benard

(1991) yılmazlığı, yüksek risk faktörlerine rağmen aile, okul ve toplumsal ortamlarda koruyucu mekanizmalar ve/veya faktörler ile başarılı bir uyum sağlamak şeklinde tanımlamaktadır. Garmezy (1991) değişimin/ zorlukların üstesinden başarılı şekilde gelebilme yeteneği veya zor hayat deneyimleri karşısında kişinin toparlanabilme gücü olarak tanımlamıştır. Masten (1994) 'a göre yılmazlık risk ve olumsuzluklara rağmen başarılı bir uyum göstermedir. Masten, Best ve Garmezy (1990) için yılmazlık yüksek riske yahut zorlayıcı yaşam deneyimlerine başarılı bir uyum süreci geçirmek, bunlar karşısında iyi bir gelişim göstermek ve yaşanan bu zorluktan sonra eski haline dönebilmektir.

Masten ve diğerleri (1990) yılmazlığı üç farklı grup içinde incelemişlerdir.

Problem ile başa çıkma: bu gruptaki bireyler, yaşamlarındaki yüksek riske rağmen kendilerinden beklenenden daha iyisini başaranlardır.

Sürekli ve şiddetli şekilde devam eden olumsuzluklara direnme: Bu gruptaki bireyler, iş kaybı ya da boşanma gibi uzun süreli stresli yaşantıların devam etmesine rağmen bu duruma iyi bir şekilde uyum gösteren kişilerden oluşmaktadır.

Travmadan kurtulma: Bu gruptaki bireyler istismar, ebeveyn ölümü gibi tek bir travmatik yaşantının etkilerinden iyileşenleri içermektedir.

Davranış bilimciler yılmaz bireylerin ortak bazı eğilimlere sahip olduklarını belirlemişlerdir. Bu özellikler etnik, coğrafi ya da sosyal sınıf farklılıklarına rağmen ortaktır. Yılmaz kişiler ailelerinden ve/ veya içinde buldukları toplumdan uzun süreli destek görmekte-dirler. Örneğin yukarıda da adı geçen boylamsal Kauai araştırmasında yoksulluk, sağlık sorunları, şiddet gibi çok sayıda olumsuz durumdan başarıyla çıkan çocuklar için en sık karşılaşılan koruyucu faktörlerin öğretmenlerin ve okulun olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada yılmaz öğrencilerin öğretimin hemen her basamağında kendilerine olumlu rol model olan iyi bir öğretmenle iletişim içinde oldukları belirlenmiştir. Başka bir örnekte de toplama kamplarında hayatta kalabilen çocukları kendileri ile ilgilenen, yakınlık gösteren özel bir öğretmenin varlığının etkilediği ifade edilmiştir (Akt: Öğülmüş, 2001)

Masten ise (1994) Farklı kültürlerdeki çalışmalarda yılmaz bireylerin ortak özellikler göstermesini, kültürlerin kişinin gelişmesinde benzer beklentiler geliştirmesine bağlamaktadır. Çevresel şartlar değiştikçe yılmazlık da değişecektir.

Yılmazlık için üstesinden gelme kapasitesi denebilir. Bozulan dengeyi tekrar oluşturabilme ve bu yeni hali sürdürme becerisidir. Gordon ve Wang' a göre (1994), bazı insanlar bu konuda diğerlerine göre daha fazla kapasiteye sahiptir. Greene ve Conrad, (2002) a göre ise yılmazlık doğuştan gelmesine rağmen çevreyle olumlu bir etkileşime girmeden gelişemez. Yılmazlık, herkeste var olan ve koruyucu faktörlerle desteklenen bir özelliktir. Yılmazlık, yılmaz olmanın getirdiği gelişimsel bir sonuçtur, kişisel özelliklerden kaynaklı değildir. (Bayraklı, 2010).

Rhodes ve Brown (1991) a göre yılmaz çocuklar, zorlayıcı yaşantıları sebebiyle yetersizlik geliştirme riskine rağmen bu yetersizlikleri geliştirmeyen çocuklardır. Örneğin; davranış problemi olan çocukların hepsi yetersiz yetişkinler haline gelmez, liseyi bırakan her gencin kötü bir hayatı olmaz, birçok adli suça karışan çocuklar saldırgan birer yetişkine dönüşmez. Garnezy (1974) e göre yılmaz çocuklar; iyi çalışır, iyi çalışır, iyi oynar ve yüksek beklentileri vardır.

Yılmazlıkla ilgili tanımlar temelde iki gruba ayrılabilir. Birinci gruba göre yılmazlık, zorlu deneyimlerle başa çıkma ve bunlara uyum sağlayabilme becerilerini içeren, normal gelişim gösteren bireylerin sahip olduğu dinamik bir süreçtir. Bu tanımlarda, yılmazlığın gerçekleşebilmesi için zorlayıcı/ stresli/ güç yaşam olaylarının olması gerekli görülmektedir. İkinci grup tanımlarda ise, kişilik özelliklerine bağlı ve yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi kapsayan yılmazlık ifade edilmektedir (Demirbaş, 2010). Dolayısıyla yılmazlık birden ortaya çıkmayan, farklı koşullar ve durumların yanı sıra farklı kişilik özellikleri içinde de değişebilen dinamik bir yapıya sahiptir denebilir. Örneğin bir davranış bağlamında yılmaz olan bir birey, başka bir davranışında yahut başka bir zamanda yılmaz özellik göstermeyebilir.

Stewart, Reid ve Mangham (1997)a göre çeşitli yılmazlık tanımlarındaki ortak özellikler şunlardır: bireyin ve çevresinin özelliklerinin etkileşimini içerir. Stres ve baş edebilme becerisi arasındaki denge halidir, kişinin yeterlilik düzeyini artmasını sağlar, gelişimseldir, dinamik bir süreçtir (Akt: Bayraklı, 2010).

Yılmazlıkla ilgili tanımlarda ortak noktalar bulunsa da aslında kavram açık ve net bir şekilde ortaya koyulamamıştır. Yapılan tanımlar evrensel bir kabul görmemiştir. Yılmazlığın süreci mi yoksa sonucu mu kapsadığı netleşmemiştir. Ayrıca başarılı uyum ve başarısız uyum arasındaki farklar da net değildir. Koruyucu faktörler ve risk faktörleri belirsizdir. Tüm bunları göz önüne alarak en çok kabul gören yılmazlık tanımı, sosyal

dezavantajlar ve ciddi zorluklara rağmen başarılı bir uyum sağlamadır (Windle, 1999). Windle yılmazlığın farklı tanımlamalarında üç noktanın ortak olduğunu belirlemiştir. Bunlar: risk (zorluk/ kriz/ güçlük) , başarılı şekilde uyum sağlama ve koruyucu faktörlerdir.

Risk faktörleri bireyin yılmazlığını etkileyen, direnme gücünü azaltan olumsuz yaşam olayları veya durumlardır. Riskler olumsuz durumun ortaya çıkma olasılığını arttırabilir veya olası bir problemin varlığını sürdürmesine sebep olabilir (Kirby ve Fraser, 1997). Bazı tanımlamalarda yılmazlığın ortaya çıkmasındaki en önemli etkenin “risk” faktörleri olduğu ifade edilmiştir. Garnezy (1993) de içinde bir risk ya da olumsuzluk barındırmayan yılmazlık tanımlamalarının eksik olacağını vurgulamıştır. Örneğin herhangi bir risk durumuyla karşılaşmayan ama yaşamlarında başarılı olan bireyler için yılmaz diyemeyiz. Onlar yalnızca başarılı yahut yetkin bireyler olarak adlandırılabilir (Gürkan, 2006).

Risk faktörleri bireyin kendisi ile ilgili olan içsel faktörler (prematüre doğum, kronik hastalıklar, akademik başarısızlık vs.) ve aile, çevre veya toplum ile ilgili olan dışsal faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. Dışsal risk faktörlerine örnek olarak ilgisiz ebeveyn tutumları, doğal afetler, yoksulluk, ihmal istismar vb. verilebilir (Gürkan, 2006). Windle (1999)’a göre maddi durum, yakın çevredeki olumsuzluklar, düzensiz aile, çocuklukta kötü muamele, madde kullanımı, akıl hastalıkları, bağımlılıklar, çocuklukta psikiyatrik sorunlar (öğrenme güçlüğü vb), düşük kilo ile doğum ve yüksek düzeydeki stres temel risk faktörlerindedir.

Koruyucu faktörler: Yılmazlık bireyi çevrenin olumsuz etkisinden koruyan ve başarılı uyumunu sağlayan kişisel bir özellik değildir. Başarılı uyumu asıl sağlayan koruyucu faktörlerdir. Bu koruyucu faktörler, çevredeki risk faktörlerinin olumsuzluklarından korunabilmesi için kişiye gereken becerileri sağlar. Sosyo-ekonomik durumun yetersiz olduğu bölgelerde yaşayanlar için de başarılı şekilde uyum sağlamalarını sağlayacak yeterli kaynaklar olduğundan bu bölgelerde başarılı uyumu sağlamış çocuklar bulmamız şaşırtıcı değildir (Beauvais ve Oetting, 1999, Aytaç 2018).

Henderson ve Milstein tarafından açıklanan yılmazlık modeli herhangi bir zorlukla karşılaşan kişinin aynı süreçte o zorluğu kolaylaştıracak koruyucu bazı çevresel faktörlerle de karşılaştığını belirtir. Bu koruyucu faktörler yeterli gelirse kişi hayatında önemli bir aksaklık yaşamadan sıkıntılı duruma uyum sağlar. Sıkıntının üstesinden geldiği bu süreçte

duygusal olarak güçlenen ve sağlıklı bir başa çıkma mekanizması geliştiren kişi artık kendini daha rahat hissettiği bir bölgeye geçmiştir ya da dengeyi koruyarak daha üst düzey bir yılmazlık alanına girer. Eğer yeterli korunma sağlanmazsa kişi bir kesinti yaşar ama sonuçta yine de yeni bir bütünlük kazanacaktır (Akt: Öğülmüş, 2001).

Masten (1994) Koruyucu faktörleri, zorluk durumunun etkisini azaltan veya etkiyi yumuşatan ya da ortadan kaldıran, uyumu sağlayıp yeterliliğin gelişmesini sağlayan faktörler olarak tanımlamıştır. Bu faktörler zorluk durumunun getirdiği sonuçlara karşı adeta bir tampon görevi üstlenir (Hawley, 2000).

Nasıl bazı çocuklar zor durumlardan daha olumsuz etkilenirken, bazıları aynı zor durumla daha kolay başa çıkarak uyum gösterebilir? (Murray, 2003). Yılmaz çocuklar zorluklarla başa çıkarken “içsel” ve “dışsal” kaynakları kullanırlar. Yılmazlık literatüründe, bu kaynaklar “içsel ve dışsal koruyucu faktörler” olarak ifade edilmektedir. (Karairmak, 2015). Gürkan (2006) yaptığı literatür taramasında içsel koruyucu faktörleri mizaç, içsel kontrol, yüksek öz-saygı, öz-yeterlilik, öz-farkındalık, bağımsızlık, etkili problem çözebilme, ümitvar olma, sosyal olarak yeterlik gibi etmenler olarak belirlemiştir.

Dışsal koruyucu faktörlere ise çocuğun hayatındaki en temel 3 sistem olan aile, okul ve toplum diyebiliriz. Uyumsuz ve dezavantajlı aileleri olan çocuklar, eğer akademik anlamda yeterli, özverili ve ilgili öğretmenlerin olduğu okullarda eğitimlerine devam ederlerse; yılmazlık göstermeleri olasıdır. Okulları bu çocukları olumlu yöndeki deneyimler için teşvik edebilir ki bu sadece akademik değil spor veya müzikal başarılarla ilgili de olabilir. Böylece bu çocuklar sorumluluk alabilir, öğretmenleriyle iyi bir ilişki içinde olabilir veya sınıf arkadaşları arasında sosyal beceri ve başarı geliştirebilirler (Rutter, 1984).

Koruyucu İçsel Faktörler: Yılmazlığı kolaylaştıran bireysel özellikler

1. Kendini başkalarına hizmet etmeye ya da bir amaca verir.
2. İsbetli karar verme, atılganlık, içtepi kontrolü ve problem çözme de dahil, yaşam becerilerini kullanır.
3. Sokulganlık, arkadaş olma yeteneği, olumlu ilişkiler oluşturma yeteneği.
4. Mizah duygusu
5. İçsel denetim odağı

6. Özerklik, bağımsızlık
7. Kişisel geleceğe ilişkin olumlu görüş
8. Esneklik
9. Öğrenme ve öğrendiğini aktarma kapasitesi
10. Kendi kendini güdüleme
11. “Bir şeyde iyi” olma, kişisel yetkinlik
12. Öz değer ve öz güven duygusu

Koruyucu Çevresel Faktörler: Yılmazlığı artıran ailelerin, okulların, toplumun ve akranların özellikleri

1. Yakın bağlar kurulmasını teşvik eder.
2. Eğitime değer verir ve teşvik eder.
3. Oldukça sıcak ve eleştiri düzeyi düşük bir etkileşim stili kullanır.
4. Açık seçik sınırlar (kurallar, normlar, yasalar) oluşturur ve bunları uygular
5. Bakım sağlayan pek çok kişiyle destekleyici ilişkileri cesaretlendirir.
6. Sorumlulukların paylaşılmasını, başkalarına hizmeti ve “gerekli yardımseverliği” harekete geçirir.
7. Barınma, iş bulma, sağlık bakımı ve dinlenme gibi temel gereksinimleri karşılamak için kaynaklara ulaşmayı sağlar.
8. Başarı için oldukça yüksek ama ulaşılabilir beklentiler ifade eder.
9. Amaç belirlemeyi ve ustalaşmayı teşvik eder.
10. Olumlu sosyal değerlerin (örneğin özgecilik gibi) gelişmesini ve yaşam becerilerini (örneğin işbirliği gibi) teşvik eder.
11. Liderlik, karar verme ve anlamlı katılım için daha başka fırsatlar sağlar.
12. Her bireyin kendine özgü yeteneklerini takdir eder (Henderson ve Milstein 1996, Akt: Öğülmüş, 2001).

2.2.2. Yılmaz Bireylerin Özellikleri

Araştırmacılar yılmazlığın bir mizaç özelliğinden daha ziyade öğrenilebilir bir özellik olduğunu ifade etmişlerdir. Bazı kişilerin yılmaz olmalarına katkıda bulunan sosyal çevreleri ya da genetik avantajları olduğu öne sürülmüş olsa da, yılmaz bireylerin özelliklerinin çoğu normal bireyler tarafından kazanılabilmektedir (Öğülmüş, 2001).

Yılmazlık, bireylerin stres veya zorlukla karşılaştıklarında verdikleri tepkiyi ve bunlara uyum sağlayarak gelişim göstermelerini içerir. Yani yılmaz bireyler yaşadıkları zorluk karşısında pes edip vazgeçmezler. Aksine bu yeni duruma uyum sağlayıp tekrar toparlanarak hatta daha da güçlenmiş olarak hayatlarına devam ederler. Yaşananlar karşısında hissettikleri hayal kırıklığı, mutsuzluk, endişe gibi duyguların kalıcı olmasına izin vermezler. Nietzsche bu durumu şöyle ifade etmiştir: “ Beni öldürmeyen şey, güçlendirir.” (Ünüvar, 2012).

Kumpfer (1999)e göre yılmaz bireyler sosyal yönden uyumludurlar ve sağlıklı ilişkiler kurabilirler. Problem çözme yetenekleri gelişmiştir. Zihinsel olarak iyi düzeydedirler. Empatik, iyimser ve umutludurlar. Duygularını düzenleyebilirler. Sosyal etkinliklere katılırlar. İnançlıdırlar. Destekleyici aile ilişkilerine ve uyum sağlayıcı bir karaktere sahiptirler. Higgins (1994) tüm bu özelliklerin yanı sıra yılmaz bireylerin çoğunun hayatlarındaki sıkıntı ve üzüntülerden ders çıkarabildiğini ifade eder.

İnsanların çoğunda bu özellikler belli düzeyde vardır. Önemli olan bu özelliklerin, kişinin sıkıntılarının üstesinden gelebileceği seviyede olmasıdır. Bu da koruyucu faktörlerle sağlanır. Yılmaz bireyler bu koruyucu faktörlerden yararlanmak için gerekli baş etme becerilerine ve yeterliliklerine sahiptirler (Kumpfer, 1999, s.183).

Kobasaya göre yılmaz kişiler stresli durumları fırsata çevirmek için kendilerini daha fazla adarlar. İyimser, dürüst ve sabırlıdırlar. Olumsuzlukları tolere edebilirler (Lyons 1991, Connor ve Davidson, 2003).

Kaplan, (1999) Yılmazlığın gelişme düzeyini artırıcı tutumları şöyle ifade etmiştir:

1. Sıkıntıların olumsuz etkilerine karşı destek sağlama.
2. Uygun koruyucu mekanizmaların gelişmesine izin verme.
3. Başarısızlıkla karşılaşıldığında destek sağlayarak, durumun başarılı bir şekilde geçilmesini sağlama.

4. Daha iyi bir insan olmak için deneyimlerinden başarılı bir şekilde yararlanma.
(Akt: Aytaç, 2018)

Masten (1994) : Etkili ebeveynlik, diğer yetişkinler ile kurulan yeterli iletişim, ihtiyaç duyduğunda diğer insanlara başvurabilmek, öz-değer, öz yetkinlik, ümitvar olmak, sosyoekonomik avantajlar, iyi okullar, iyi toplumsal çevre gibi faktörlerin bireylerde yılmazlık düzeyinin gelişimini sağlayacağını belirtmiştir (Akt: Aytaç, 2018).

Yılmazlığın bireylerde değişmez bir kişilik özelliği olmadığı, zamanla değişmesinin muhtemel olduğu ve herhangi bir koşulda yılmaz olarak tanımlanan bir bireyin, başka bir koşulda yılmaz özellikler göstermeyebileceği unutulmamalıdır.

2.2.3. Ailede Yılmazlık

Yılmazlık, literatüre bireysel çalışmalarla birlikte giren ve kişilerin zor yaşam olayları ya da beklenilmeyen durumlarla başa çıkmalarını açıklamak için kullanılan bir kavramdır. Devam eden süreçte ise yılmazlık kavramının sadece birey değil topluluk bazlı da olabileceği düşüncesi ile bu yönde araştırmalar başlamıştır. (Gordon ve Song, 1994, Daly, 1999). Aile yılmazlığı konulu araştırmalar da topluluk bazlı aile yılmazlığı araştırmaları sonucunda ortaya çıkmıştır. Ailenin patolojik yapısından daha çok stres/ kriz durumlarında ailenin güçlü bir şekilde ayakta kalmasını sağlayan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Walsh, 1998; Newman, 2005). Aile yılmazlığı, pozitif psikoloji dahilinde olan konulardandır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Ailenin bireylerden oluşması gibi, aile yılmazlığı da ailedeki bireylerin yılmazlık düzeyleri ile şekillenerek ve ailenin topluca sergilediği bir davranış biçimi olarak ifade edilebilir. Aile yılmazlığı, ailedeki bireylerin yılmazlığının daha fazlasıdır. Aile yılmazlığının sonuçları yine ailesel düzeydedir (Akt: Bayraklı, 2010). Aile yılmazlığı; bireysel yılmazlığın ötesindedir, aile içerisindeki “ilişkisel yılmazlığa” odaklanır ve aile sistemine ilişkin değerlendirme ve müdahaleyi içerir (Walsh, 1996).

Aile yılmazlığı; ailenin zor durumlar karşısındaki direnç düzeyi olarak ifade edilebilir ve birçok unsurdan etkilenmektedir. Ekonomik, sosyal, siyasi ve toplumsal olaylar ya da aile bireylerinin kişilik yapıları ve birbirleriyle olan ilişki şekilleri de ailenin direnç düzeyini etkilemektedir. Stresli yaşam olayları ve geçişleri tüm aile bireylerini etkiler. Ailenin yaşamsal olgulara ilişkin birlikteliği; paylaşma, dayanışma, ortak tavır

alabilme, aile üyelerinin maddi ve manevi olarak birbirini desteklemesi ailelerin yılmazlığını artırmaktadır (Horton ve Wallender, 2001, Carter ve McGoldrick, 1999).

Geleneksel aile yılmazlık yaklaşımına göre, aile üyelerinin bireysel olarak yılmazlık özellikleri tanımlanmaya çalışılırken, çağdaş bir bakış açısından hem bireyin özellikleri hem de ailenin özellikleri tanımlanmaktadır. Aile yılmazlığı, aile birliği ve aile içindeki bireylerin arasındaki etkileşimin bir sonucu olarak incelenmektedir (Masten ve Coatsworth, 1998; McCubbin ve McCubbin, 1988).

Aile yılmazlığını üç boyutlu bir yapı içinde ele alabiliriz. Maruziyetin kısa sürmesi halinde güçlük olarak ifade edilen durumlar, uzun süreli devamlılıklarda krize dönüşürler. İkinci boyutta ise ailenin bu sıkıntılı durum ile karşılaştığı yaşam dönemi vardır. İçinde bulunulan dönem, bu zorluklar ile mücadelenin şeklini de direkt olarak etkilediğinden dolayı, aile yılmazlık düzeyinin oluşmasında etkili kabul edilir. Üçüncü boyut ise yaşanan sıkıntılı süreçte ailenin fayda gördüğü iç ve dış desteklerdir. Aile, karşılaştığı sorunları kendi içinde çözemezse dış desteğe ihtiyaç duyacaktır. Yakın sosyal çevre başta olmak üzere komşu, akraba vb alınan bu destek ailenin yılmazlığını artırabilmektedir (Cihan-Güngör, 2014).

Çeşitli aile uyum modellerini kısaca açıklarsak;

Hill'in ABCX Kriz Modeli

2. Dünya Savaşı sırasında ayrı düşen ve daha sonra tekrar birleşmiş aileler üzerinde yaptığı çalışmasında Hill (1949), esnekliğin ve uyum sağlayabilmenin ailelerin sağlıklı kalması için oldukça önemli olduğunu belirterek bu modeli geliştirmiştir.

Modelde A: Stres içeren olayı

B: Stres içeren olay karşısında ailenin kaynaklarını

C: Stres içeren olayı ailenin kriz mi yoksa fırsat mı olarak tanımladığını

X ise kriz durumunu belirtmektedir.

Aileler sahip olduğu kaynakları kullanarak yaşadıkları stres durumunun krize dönüşmesini engelleyebilir.

Aile Uyum ve Adaptasyon Modeli – FAAR (McCubbin ve Patterson, 1983)

Bu modelde ailenin zorluk durumuna uyumu ve ardından tekrar dengeyi sağlaması iki evreden meydana gelen bir süreç olarak tanımlanır. Birinci aşama psikolojik uyum,

ikinci aşama ise genel uyum aşamasıdır. Psikolojik uyum aşamasında ailenin stresli durumu yaşamadan önceki özellikleri etkilidir. Aileler sıkıntı ve zorlukları olabildiğince az değişiklikle gidermeye çalışır ve uyum sağlamayabilmek için üç temel başa çıkma stratejisi kullanmaktadır: Bunlar kaçınma, bertaraf etme ve sindirme yöntemleridir. Psikolojik uyumun yeterli gelmediği durumlar aileyi kriz içerisine sokar. Aile yeniden istikrarı kurabilmek için çabalar, yeniden yapılanma başlar ve böylece genel uyum aşamasına girilmiş olur (McCubbin ve Patterson 2002; Akt. Bayraklı, 2010).

McCubbin ve Patterson'ın Çift ABCX Modeli

Kriz durumu öncesi değişkenlerin yanına kriz sonrası değişkenleri de ekleyerek geliştirilmiş bir modeldir. Bu modelde ailenin, uyum becerisini etkileyebilecek stres durumları ve değişiklikler, krizle başa çıkmak için ailenin kullandığı destekler, istenen sonucu elde etmek için ailenin yaşadığı süreçler ve ailenin tüm bu çabasının sonucunu görmek amaçlanır (Akt: Bayraklı, 2010)

Tüm bu yaklaşımlardan hareketle, aile yılmazlığını ailenin bir bütün olarak zorluklara karşı koyması olarak adlandırabiliriz. Aile bireylerinin ortak hareket etmesi, birbirine destek olması, aile dışındaki sosyal destek de ailenin yılmazlığı noktasında oldukça önemlidir.

2.2.4. Aile Yılmazlığı ile İlgili Araştırmalar

Horton ve Wallander (2001), çalışmalarında ailedeki stres düzeyi ile umut ve sosyal destek arasında negatif bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Sroufe (1991) ebeveyn ve ergen ilişkilerini değerlendirdiği çalışmasında yakın aile ilişkilerinin olduğu aile çocuklarında maksimum seviyede işlevsellik görüldüğünü, bu çocuklara uygulanan Ego Yılmazlık Ölçümünde çocukların yüksek puan aldıklarını belirtmektedir.

Conger, Rueter ve Elder (1999), araştırmalarında; Ekonomik sıkıntıların duygusal stres riskini artırarak evlilik çatışmalarına sebep olduğunu bulmuşlardır. Evlilikteki yüksek düzeyde destek, ekonomik sıkıntının etkisini düşürmekte, etkili sorun çözme becerileri, evlilik çatışmalarını azaltmakta ve aile yılmazlığını artırmaktadır.

Fine ve Schwebel (1991), Amerika' daki siyahi ailelerde yaptıkları araştırmada tek ebeveynle yaşayan çocukların anne ve babasıyla yaşayan çocuklara nazaran daha yüksek

düzye baş etme ve uyum sağlama özelliği sergilediklerini dile getirmiştir. Bu çocukların yaşadıkları ailelerdeki atılganlık düzeyinin yılmazlığı geliştiren ailevi ve kişisel bir özellik olduğuna vurgu yapılmıştır.

Özby ve Aydoğan 2013 yılında engelli çocuğa sahip 12 aile ile görüşme yaptığı nitel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada bu ailelerin yılmazlık kaynakları derinlemesine incelenmiştir. Engelli çocuğa sahip bu ailelerin yılmazlık düzeylerini en çok artıran faktörün sosyal destek olduğú bulunmuştur.

Aydın (2018), çalışmasında çocukların sosyal yetkinlik düzeyi ile anne evlilik doymu ve anne aile yılmazlığı düzeyleri (mücadelecilik-meydan okuma, öz-yetkinlik, yaşama bağlılık ve kontrol) arasında pozitif; anksiyete-içedönüklük düzeyi ile anne evlilik doymu ve aile yılmazlığı düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Anne ve baba evlilik doymu ile aile yılmazlığının mücadelecilik-meydan okuma, öz-yetkinlik ve yaşama bağlılık boyutları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler elde edilmiştir.

Yazıcı(2019) , araştırmasında aile yılmazlık puanlarının cinsiyet, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi ya da baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Merdan (2019), araştırmasında aile yılmazlık değerlerinin çocuğun sorun davranışları tarafından yordanmadığını belirlemiştir. Yardım arama davranışının çocuğun problem davranışları ile annenin ebeveyn stresi arasında ve problem davranışlar ile aile yılmazlığı arasında aracı rolü olup olmadığı araştırılmış ve yardım arama davranışının sorun davranış ve ebeveyn stresi arasında aracı rolü olmadığı bulunmuştur. Yardım arama davranışının sorun davranış ve aile yılmazlığı için aracı faktör olmadığı ortaya konmuştur.

Uslu (2019), araştırmasında çocukların yılmazlıkları ile ailelerin yılmazlıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkili olmadığını belirlemiştir. Çocukların yılmazlıkları cinsiyet, okula devam süresi, kurum türü, baba öğrenim durumuna; sosyal değerler kazanımları yaş, cinsiyet, baba öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterirken ailelerin yılmazlıklarının ise herhangi bir değişkene göre farklılık göstermediği ifade edilmiştir.

2.3. YAŞAMDA ANLAM

2.3.1. Yaşamda Anlam Kavramının Temelleri

2.3.1.1. Yaşamda Anlam Kavramı ve Felsefe

Sosyal bilimler alanında çoğunlukla duygular ve kişisel deneyimlere dair veriler yerine nesnel ve davranışa dayalı veriler; ruh sağlığı odaklı çalışmalar yerine de patoloji odaklı çalışmalar tercih edilegelmiştir. Bundan dolayı yaşamda anlam konusu daha çok felsefenin ilgi alanına girmiş ve “yaşamın anlamı nedir?” sorusu felsefenin temel sorularından birisine dönüşmüştür (Battista ve Almond, 1973). Bu soru adeta insanlık tarihi ile eşdeğerdir çünkü İnsanoğlunda kendini ve çevresini anlama noktasında güçlü bir istek vardır. Bu isteğini destekleyen bilişsel ve davranışsal aktivitelerde bulunur (Ryff ve Singer, 1998). Felsefe insanın bir uygarlık olarak dünyadaki anlamını irdelemeye çalışmıştır (Demirbaş, 2010).

Yaşamda anlam konusu sıklıkla Varoluşçuluk akımı içinde incelenir. Alan yazındaki çoğu yaklaşım, İkinci Dünya Savaşı'nın neden olduğu travmayı yaşayan insanlara yardımcı olamamıştır (Kızılırmak, 2015). Meydana gelen savaşlardaki kayıplar, yaşanan travmalar, insan hayatının değersizleştiği düşüncesinin oluşmasına sebep olmuş ve bu durum insanların varoluşla ilgili sorularına cevap arayışlarını arttırmıştır. Varoluşçuluk, insanın kendi değerlerini oluşturabileceğini; geleceğini kurabileceğini, evrende kendi varlığını yaratan tek varlığın insan olduğunu savunan bir felsefe akımıdır. İnsanın varoluşunu diğer nesnel varlıklardan ayırarak, insanın seçimler yapıp karar verebilen, özgür iradesi ile bilinci olan bir varlık olarak kendinden ve yaşamından sorumlu yegâne kişi olduğunu söyler. Ayrıca yaşamın genel ve nesnel bir anlamı olmadığını, insan kendi yaşamını kendisinin anlamlandırıldığını belirtir. Anlamsızlığın farkında olan bireyin kaygısı artar. Her birey bir anlam arayışı içindedir, herkes yaşamında bir amaç ve yaşama anlam verecek bir değer bulabilir. Yaşamının anlamını kaybettiğini hisseden bireyler varoluşsal boşluğu yaşarlar (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Edebi olarak da önemli bir yeri olan 20. yy varoluşçu filozoflarından Albert Camus ve Jean Paul Sartre'in yazılarının da ana teması, yaşamın anlamı ya da anlamsızlığı konusudur. Camus (1998)' a göre, ciddi olan tek bir soru vardır o da “İnsan yaşamının anlamsızlığına rağmen, yaşamaya devam edip etmemek” tir. Yaşamın anlamı sorusunun bütün sorular içindeki en acıtan soru olduğunu ifade ederek, yaşamın akla aykırı olduğunu

söyler ve bu durumu “uyumsuzluk” olarak nitelendirir. Çözüm, uyumsuzluğun bilincinde olarak yaşamaya devam etmektir. Böylece uyumsuzluk gerileyecektir. Anlamı bulmak ve uyumsuzluğu çözmek bireyin kendi sorumluluğudur (Sezer, 2012).

Varoluşçuluk akımının öncülerinden sayılan Kierkegaard’ a (2004) göre her insanın ölümsüz olma isteği vardır fakat bireylerin kendi çabalarıyla bunu gerçekleştirebilmeleri mümkün olmadığından, bu durum insanlara umutsuzluk getirir. Bir yaratıcıya ve bu dünyadan sonraki hayata inanmak ise insanı yaşamındaki temel bunalımından kurtarır, kişinin anlamı Tanrı inancında bulabilmesini sağlar.

Nietzsche’ye göre ise Tanrı inancı ve Onunla birlikte çevresindeki yaşamın anlamı kaybolmuştur, anlamsızlaşmıştır. Nietzsche yüzyıllar boyunca insan dışındaki bir güce bağlı olarak aranan anlamın, insanın kendi anlam verme gücünde bulunabileceğini savunmuştur (Nietzsche, 2008). Kierkegaard subjektif gerçek kavramını ortaya atıp bunu Tanrı ile açıklamaya çalışmışken, Nietzsche ise değerini bireyin kendi içinde yer aldığına işaret etmiştir (Corey, 2008).

Anlam kavramının felsefi kanadında genel olarak ortak sayılabilecek görüş, yaşamda genel geçer bir anlam olmadığı yönündedir. Yaşamda bir anlam yoktur ve insan bir şeye değer atfederek bir anlam oluşturur. Bu anlam oluşturma sürecinde ise insan özgürdür çünkü genel geçer bir anlam olmadığı için her insan kendi varlık anlayışını ve anlamını oluşturmak durumundadır (Arda,2011).

2.3.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı ve Psikoloji

İnsana dair açıklamalar yapan alanların başında gelen psikoloji, insan davranışlarının ve düşünme süreçlerinin bilimsel yöntemlerle araştırıldığı pozitif bir bilim dalıdır (Morris 2002). Bir bilim olarak felsefe yaşamda anlamı sorgularken psikoloji ise bireyin yaşamını anlamlı yapan değişkenleri araştırmaktadır (Steger ve Kashdan, 2013). Dolayısıyla kişilerin anlamdan ne anladıkları, nelerde ve nasıl anlam buldukları, kendi yaşamlarına dair bir anlam arayışında olmaları ve tüm bunların yaşamlarına etkileri gibi konular psikoloji alanında incelenmektedir. Adler ile psikoloji alanında incelenmeye başlanan yaşamda anlam kavramı, logoterapinin kurucusu V. E. Frankl ile varoluşçu yaklaşım içinde yer bulmuştur (Frankl, 1963).

1960’larda hâkim ekol olan davranışçılık, katı bir şekilde insanı da diğer pozitif bilimlerdeki gibi nötr olarak, sebep-sonuç, ödül-ceza bağlamında incelerken (Cengil, 2002), hâkim bir diğer ekol olan psikanaliz ise insanın davranışlarında aklın değil güdülerin ve bilinçdışı süreçlerin hâkim olduğunu varsayarak insanı ele almıştır (Düzgün, 2007).

II. Dünya Savaşı’ nı takip eden dönemde psikoloji bilimi ciddi bir ilerleme gösterse de odak noktası psikopatolojiler olmuştur. Psikopatolojilerin önlenmesi ve tamamen önüne geçilmesine yönelik bu eğilim, insan gelişimini tehdit eden stres kaynaklarına odaklanılmasını beraberinde getirmiştir. Stresle başa çıkma, travma gibi olumsuz yaşam olayları üzerine pek çok çalışma yapılmış (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya, Pala, 2012: 828) gözlenebilen davranışlara öncelik verildiğinden insan gelişimini destekleyen olumlu psikolojik özellikler göz ardı edilmiştir. Anlamlı varlığı, anlamsızlık, yaşamda anlam gibi varoluşsal konulara daha çok felsefe ve teoloji alanında çalışılmış ve bu konular bu alandaki kişilerin çalışma konuları olarak görülmüştür (Ruffin, 1984).

Hümanistik yaklaşımın ortaya çıkması ve gelişmesiyle beraber bireylerin gelişimsel kapasiteleri göz önüne alınmıştır. Araştırmacılar, psikolojinin iki ihmal edilmiş görevini gerçekleştirmeye yönelmişlerdir: olumlu psikolojik özelliklerin desteklenmesi ve bütün bireyler için hayatın daha yaşanılabilir kılınması (Seligman, 2002). Psikoloji biliminin normal insanın nasıl daha iyi ve mutlu yaşayabileceğini araştırmasının gerekliliğini vurgulayan pozitif psikoloji, insanın olumlu ve güçlü yönlerine vurgu yaparak bireylerin kapasitelerini maksimum düzeyde kullanmaları gerektiğini belirtmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Hümanistik yaklaşım psikolojinin olumlu psikolojik özellikleri dikkate almamasının yanında, insanın birçok erdemini ve güçlü yönünü göz ardı ettiğini iddia etmektedir. Psikolojinin bu anlayışına tepki olarak doğan Hümanistik Psikoloji, psikolojide üçüncü bir güç olarak ifade edilir. İnsan doğasının iyi olduğuna inanır ve insan doğasının ihmal edilmiş olan pozitif yönleri üzerinde durmayı amaçlar (Burger, 2006). Kişinin işlevsel olması yaşamını anlamlı bulmasına bağlıdır. Anlamlı bir hayat yaşadığını düşünen kişi daha üretken ve kendini gerçekleştirme noktasında daha aktiftir (Emmons, 2005). Yapılan araştırmalar, güçlü bir anlam duygusunun yaşam doyumu ve mutluluk ile ilişkili olduğunu ve anlam eksikliğinin depresyonu öngördüğünü göstermiştir (Reker ve Wong, 1988; Wong

ve Fry, 1998). İyi oluş ve anlam ilişkisine yönelik olarak yapılan araştırmalarda da anlamın iyi oluşun bağımsız bir bileşeni olduğu bulunmuştur (Ryff ve Keyes, 1995).

Hümanistik psikolojinin öncülerinden olan Maslow (1970), insan motivasyonunu belirleyen temel bazı ihtiyaçlar olduğunu ileri sürmüştür. Maslow'a göre bu ihtiyaçlar bir hiyerarşi içinde ve belirli bir sıra ile işler. Bunlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygınlık ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sıralanabilir. Kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacına yönelmesi için diğer ihtiyaçlarının tamamen karşılanmasına gerek yoktur, çok fazla yoksunluk göstermemeleri yeterlidir. İnsanın kendini gerçekleştirmesinin önemli bir ögesi de bilgiyi elde etme ve evreni sistematikleştirmeye karşılık gelen, insanın bilme ve anlama ihtiyacıdır. Çünkü kendini gerçekleştirmeye yönelik en temel şey bilme, anlama ve anlamlandırma ihtiyacıdır. Bu durum kişinin kendini, dünyayı, yaşamı anlaması ve yaşama bir anlam katması demektir.

Psikoloji alanında insanın anlam arayışına yönelik olarak ortaya çıkan ilk klinik çalışmalar Frankl'ın logoterapisine dayanır. Frankl'ın (2010) ortaya attığı logoterapideki "logos" "anlam" anlamına gelen yunanca bir kelimedir ve Frankl'ın kuramı da "anlam terapisi" olarak adlandırılır. Logoterapi, bireyin anlam arayışı yaşamında temel bir motivasyondur. Bu durum bireyin içgüdülerinin ikincil bir yansıması değil, yaşamının temel bir güdüsüdür (Frankl, 2010). Aranılan anlam biriciktir ve yalnızca kişinin kendisi tarafından bulunabilir. Kişi yaşamındaki en zor şartlara dahi bu anlam bilgisi sayesinde dayanabilir. Anlamın yokluğunda umutsuzluk, depresyon, yaşamı sürdürmede isteksizlik gibi durumlar gözlemlenir.

Logoterapi üç ana prensip üzerinde temellenmektedir (Frankl, 2009);

1. Yaşamda bir anlam vardır.
2. Yaşamın anlamlı olması için insanın temel güdüsü anlam arayışı içinde olmaktır.
3. İnsan acı içinde olsa dahi anlam bulunabilir.

Frankl insanın anlam isteminin engellenebileceği "varoluşsal engellenme" den söz eder. İnsanlar uğruna yaşayacakları bir amaç ve anlama ihtiyaç duyarlar. Frankl'a göre varoluşsal engellenme, bireyin yaşamak için bir anlam bulamamasının sebep olduğu bir durumdur ve zamanla varoluşsal boşluğa yol açar (Budak, 2003). Eğer kişinin anlama ulaşması engellenirse, o kişi etrafındaki tüm zenginliğe ve mutluluğa rağmen hayatına

kastetmeye meyilli hale gelir. Bunu görmek için İsviçre ve Avusturya'daki zengin yapılarıdaki şaşkırtıcı intihar figürlerine bakmak yeterlidir (Frankl, 2010).

Frankl'a göre anlam arayışı içsel bir gerilim oluşturur ve bu içsel gerilim psikolojik sağlık için gereklidir (Karahana ve Sardoğan, 2004). Logoterapi bireylere kendi yaşamlarında anlam bulması için yardım eder. Logoterapi psikanalizden ayrı olarak kişilerin bilinçdışında yer alanları bilince çıkarma noktasında iç güdüsel olguları değil, anlam istemi, bireyin kendi varoluşunun potansiyel anlamı gibi varoluşsal gerçeklikleri temel alır (Frankl, 2010).

2.3.1.3. Yaşamda Anlam Kavramı ve Din

Psikoloji alanında araştırma yapanlar uzun süre din konusunu çalışmalarına dahil etmese de günümüz dünyasında bu bakış yerini, dinin insan davranışlarının dinamiklerine nasıl etki ettiği yönündeki çalışmalara bırakmıştır (Wulff, 1996: 253).

Modern yaşamın getirdiği teknolojik gelişmeler, pek çok imkan sağlasa da; güvensizlik, doyumsuzluk, endişe ve korku gibi duyguları da besleyebilmektedir (Bahadır 1999). Sanayi devriminden önce insanların, günümüz insanları gibi anlam sorunları yoktu. Tarlalarını ekerek, doğayı hissederek, çocuk sahibi olarak ve onları yetişmesini sağlayarak doğal bir biçimde kendilerini geleceğe taşıyor ve anlam sağlıyorlardı, yaşadıkları aile ve toplum için gerekli olduklarını hissediyorlardı. Günümüz insanının ise bu anlam kaynaklarının çoğu yok olmuştur. Bugünün şehirleşmiş ve sanayileşmiş din dışı dünyasında insanın, yeterli anlama ulaşamadığı ve bir anlamsızlık içinde olduğu söylenebilir (Yalom, 2001).

Hayatın anlamıyla ilgili meseleler konusunda önem taşıyan konuların başında dini inançlar gelir (Runzo ve Martin, 2002). Dini öğretiler, kişiye hayat boyu eşlik edecek ve sosyal ilişkilerini düzenleyecek ahlaki kuralları sunması açısından önemlidirler (Vergote, 1999). Din psikolojik bir öge olarak insanın anlam dünyasını şekillendirir ve ona bir dünya görüşü oluşturur (Şentürk, 2013). Manevi rahatsızlıkların görülme sıklığının daha anlamlı ve tatmin edici bir yaşam arayışında olan insanların artışıyla paralel gittiği düşünüldüğünde dinlerin bu noktada doldurdukları boşluğun son derece önem arz ettiği görülmektedir (Grof ve Grof, 2011). Çünkü her din kendi içinde hayatın anlamına dair bir fikir sistemi içerir ve bu fikirler anlam arayışındaki kişiler için bir yol haritası niteliği taşır (Runzo ve Martin, 2002). Dinler yapıları gereği dünyaya ve varoluşa ilişkin yaşam öncesi, yaşam ve yaşam sonrasına dair kişiye hazır bir şablon sunar ve inanan insan bu şablon ile kendisini ve

çevresini oluşturur (Sezer, 2012). Tüm bu sebeplerden ötürü dinler, insanlık tarihi boyunca, bütün toplumlarla varlık gösteren; insanların düşünce ve davranışlarını derinden etkileyen evrensel bir olgudur.

Hayatın anlamlı olduğu dinin temel önermesidir. Hayatın anlamını esas alarak kendimiz için düşünüp düşünmediğimizin ya da alternatif olarak, hayatın anlamını her şeyin toplu olarak planında belirlemeye çalışıp çalışmadığımızın yarattığı fark ile bu iddia hem öznel hem de nesnel olarak aydınlatılabilir (Smith, 2002: 380). Tanrı'ya ya da evrenin ardındaki başka bir güce inananlara göre hayat, başlı başına bir yapıt olduğu için onun yerleşik anlam ve amaçları vardır (Eaglaton, 2007: 68).

Dinlerin insanlık tarihi boyunca var olmalarının nedeni, bazılarının sandığı gibi insanın basit bir mistifikasyon, yanılsama ihtiyacı değil; kişilere dünya hayatının güçlüklerine katlanabilmeleri noktasında güçlü bir anlam ve amaç duygusu verebilmeleridir (Göka, 2013: 120-121).

Frankl, Einstein' in "Hayatın anlamı sorusuna gerçekçi bir cevap bulan insan, dindar insandır" sözünü içtenlikle benimsediğini söylemiştir. Ona göre hayatın anlamını araştırmak, -öyle ya da böyle- Tanrı ile ilgili soru sormaya dönüşür; en azından dini soruları meydana getirir (Aktaran: Bahadır, 2002: 39). Frankl, anlam arayışının insan hayatındaki en önemli şey olduğunu söyleyerek, anlam bulabilmek için manevi adanmışlığı vurgular ve dinden de süper anlam olarak bahseder. "İnsanın Anlam Arayışı" adlı kitabında klinik çalışmalarını da baz alarak, kişinin inandığı dinin hayatına bir anlam katması ve bir yaşam amacı keşfetmesinde hayati bir önemi olduğunu ifade eder.

Dini inançların herkesin hayatına aynı anlamı katmadığı aşikârdır. Dinlerin hayata yüklediği türden anlamların ortak bir yapısı olsa da her din o yapıyı kendine özgü bir biçimde yorumlar (Ward, 2002: 57). Her bir dinde, farklı ruhani kişilik tipleri bu farklı düzeyleri ve hayatın anlamını farklı şekilde yaşarlar (Runzo ve Martin: 373- 374).

Hayatımızı anlamlı kılmak için bir dini inanca sahip olmak şart mıdır sorusunu, Paul Edwards insan hayatının, bir Tanrı'nın ya da öbür dünyanın var olup olmadığından tamamen bağımsız bir biçimde anlamlı olabileceğini savunarak cevaplandırmıştır. Edwards'a göre "bir kişinin hayatının herhangi bir anlamı olup olmadığını sorduğumuzda, genellikle evrensel meselelerle değil, onun hayatında belli başlı amaçların bulunup bulunmadığıyla ilgilidir" (Edwards, 1967: 472).

Dini inanç, büyük bir anlam kaynağıdır, hayatın zorlukları karşısında çok güvenli bir sığınaktır ama dini inancı, insanların bilimsel gerçeklerden kaçmak için tercih ettikleri pelteleştirici bir sauna gibi görmek pek uygunsuzdur. Dinin inanç da her bilgi gibi insanı sadece huzura gark etmez, insanın anlam ve amaç bulmak için orada da pek çok çaba göstermesi gerekir (Göka, 2013: 124).

2.3.2. Kavram Olarak Yaşamda Anlam

Yaşam ve hayat kelimeleri birbirinin yerine kullanılan iki kelimedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde yaşam kelimesi doğumla ölüm arasında yaşanan süre, ömür, hayat olarak tanımlanmıştır.

Anlam kelimesi ise TDK sözlüğünde “bir kelimededen, bir sözden, bir davranış veya olgudan anlaşılan şey, bunların hatırlattığı düşünce veya nesne, mana, meal; 2. *man*. Bir önermenin, bir tasarımın, bir düşüncenin veya eserin anlatmak istediği şey” olarak tanımlanmaktadır. Varoluşsal bir içerik doğrultusunda anlam kavramı; hayatı anlamada, hayatın kendisi üzerine bina edileceği bir doku ya da çatı; insanın kendi hayat tarzına yön veren, hayattaki olaylara belirli bir şekilde cevap vermesini sağlayan bir modeldir. Böyle bir anlam, dünyaya bütüncül bir bakış açısı kazandıran, insanın hayatını tutarlı hale getiren bir kaynak konumundadır (Mckenzie, 1986; akt.: Akıncı, 2005).

İnsanoğlu kendini ve çevresinde olup bitenleri anlamaya yönelik güçlü bir istek duyar. Onun bu arayışını ve anlama isteğini “anlam arayışı” olarak adlandırabiliriz. Anlam arayışı insanın hareketlerine yön veren temel noktalardan biridir. Teorikte insanlar, yaşamı ve kendilerini kavradıklarında, dünyadaki benzersiz uyumlarını anladıklarında ve hayatlarında neyi gerçekleştirmek istediklerine karar verdiklerinde, hayatlarında anlamın varlığını yaşarlar. Bu durum insanların hem anlamın varlığı hem de anlam arayışı için motive olduğunu düşündürse de insanların anlam varlığı ve aktif olarak anlam arama dereceleri değişkenlik göstermektedir. Yaşamın anlamı farklı şekillerde tanımlansa da insanların hayat amaçlarını şekillendirme ya da güçlendirme çabası yahut isteği olarak tanımlanabilir (Steger vd, 2008).

Hepimiz anbean hayatı sorgular, daha doğrusu hayat tarafından sorgulanırız; her an yeni bir anlam arayışı ve şekillenmesi gündemimizi doldurur. Hayatlarımıza verdiğimiz anlam, zaman ırmağının akışına göre değişir durur (Göka, 2013: 206).

Adler'e göre, insanın ruhsal yaşamı bir amaç ile belirlenmektedir. Nasıl ki kişinin herhangi bir fiiliyatta bulunması bir amacının olmasına bağlıysa aynı şekilde ruhsal bir devinim içinde olmak da bir amacın olmasına bağlıdır. Bazı kişiler belli amaçlardan yoksun gözüksün de devinimlerine bakarak amaçlarını kestirmek mümkündür. Adeta kişi yaşamın anlamı sorusunu eylemleriyle sorup eylemleriyle yanıtlamaktadır. Bireysel psikoloji, insanın ruhsal yaşamını amaçlarla bağlantılı olarak ele almaktadır (Adler, 2004).

Gestalt terapiye göre, her şeye bir anlam yükleme eğilimindeyizdir. Yaşadığımız alana da girdiğimiz yeni bir ortama da anlam yükleriz. Birisine sözel olarak bir şey ifade ederken yine anlam yükleriz ve her bireyin yüklediği anlam kendisine özgüdür (Akkoyun, 2005).

Frankl (2007), herkesin kendisini anlama yaklaştıracak olaylar yaşadığını, bu olayların değişmez ve tekrarlanamaz olduğunu ifade etmiştir. Dolayısıyla yaşamın anlamı her an farklılık gösterir. Yaşama anlam katan önemli noktalar olarak; din, mizah, doğa, sanat, gelecekte beklenen, amaçlar, yaşamından beklenen, dünyaya iz bırakmak, iyilik, sevgi gibi kavramlardan söz eder. Yaşamda anlamın temel özelliklerini üç gruba ayırır.

- Eser yaratarak veya bir işi tamamlayarak başarıya ulaşmak,
- Deneyimler veya insanlarla etkileşim sonucu sevgiye ulaşmak,
- Kaçınılmaz olan ölüme karşı sergilenen tutum

Das'a (1998) göre, anlamlar hayatımızda pek çok düzenleme yapar ve yeni durumların oluşmasına hizmet eder, insana yaşamak için nedenler sağlar. Böylece eylemlerimizi yönlendirmiş oluruz. Bu durum da yaşamdaki olaylar için kontrol işlevi görür. Anlamın varlığı, öz-değerin oluşmasına da katkı sağlar. Kısaca yaşamda anlam bulduğumuzda pek çok problem kendiliğinden çözülür ve hayatımız kıymetli bir hale gelir.

C. G. Jung (1966), hastalarının üçte birinin yaşamın anlamına yönelik endişeleri sebebiyle kendisine başvurduğunu belirtmiştir. Anlamsızlığın hayatın bütünlüğünü engellemesi sebebiyle hastalık ile eşdeğer olduğunu ifade eder. "Anlam pek çok şeyi belki de her şeyi dayanılır hale getirir" diyerek bu durumu ifade etmiştir.

Bahadır (1999), Anamlı bir hayatın temelinde ve anlam kazanma sürecinde rol oynayan fiziksel, bilişsel, sosyal, ruhsal ve kültürel pek çok faktör söz konusudur. Fakat bu faktörler arasında birinci derecede ve kapsamlı etkilere sahip olanları, umut, sevgi, iyimserlik, ilgi, amaç, sorumluluk, fedakarlık, özgecilik olarak sıralanabilir. Bireylerin

bütün davranışları gizli ya da açık bir hedefe, anlama veya amaca yöneliktir. Kişinin anlam kazandığı veya anlamlı bir yaşama sahip olduğu, psikolojik yönünde kendini gösteren olumlu değişimlerden fark edilir.

Geçtan (2007) a göre, dünya ancak insanın oluşturduğu bir biçimle anlam taşır. Kişi, kendisinin meydana getirdiği kendi dünyasında kendi eylemlerinden sorumlu olacaktır. Yani yaşamın anlamı kişiye özel ve kişinin kendi algısıyla oluşturduğu bir anlamdır.

Rollo May (2012), insanın anlama mecbur olduğunu söyler. Çünkü öbür türlü insanın kendi gerçekliğini bilmesi ve ona göre yönelmesinin mümkün olmayacağını belirtir (akt: Göka, 2013).

Yaşamda anlama ilişkin literatürde yer alan tanımlar değerlendirildiğinde, yaşamda anlamın yaşam amaçlarını kapsayan, bireylerin, yaşamları boyunca kendilerinin şekillendirdiği ve herkes için farklı olan temel bir motivasyon olduğu anlaşılmaktadır. Yaşamda anlamın kaynağı ve tanımına ilişkin tam bir birlik sağlanmış olmasa da, yaşamda anlamın diğer pozitif psikolojik özelliklerle yakın ilişkili olduğu konusunda birçok yazar hemfikirdir. (Ryff, 1989; Demirbaş, 2010; Arda, 2011; Bektaş, 2012; Söylemez, 2016; Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Anlamsızlık ise ruh sağlığı ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir

Jung, anlamsızlığın hayatın bütünlüğünü engellediğini, bu sebepten hastalığa eşdeğer olduğunu dile getirmiştir. Yalom'a göre hayatta anlamın yokluğu nevrozların başlangıcında önemli rol oynamaktadır. Frankl karşılaştığı nevrozların yüzde yirmisinin "nöojenik" kökenli olduğunu, başka bir deyişle yaşamın anlamsızlığından doğduğunu ifade eder. Ona göre anlam eksikliği en büyük varoluşsal stres sebebidir (Yalom, 2001, s. 658-659). Yalom'a göre anlam, amaç ve idealler olmadan yaşamak, stresin başlıca nedenidir.

Yaşamda anlamın yokluğu yani anlamsızlık ile ilişkili olarak yapılmış pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda anlamsızlık ile stres, tükenmişlik ve intihar düşüncesinin (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986), patoloji ve anksiyetenin (Zika ve Chamberlain, 1992), depresyonun (Zika ve Chamberlain, 1992; Mascaro ve Rosen, 2005), alkoliklik, madde bağımlılığı ve nevrozluğun (Jaarsma ve diğerleri, 2007) ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlamın negatif ilişkili olduğu pek çok durumun/değişkenin tespit edildiği araştırmalar da yapılmıştır. Bu araştırmalara göre yaşamda anlam ile; depresyon ve anksiyete (Ryff, 1989; Zika ve Chamberlain, 1992; Mascaro ve Rosen, 2005), nevrozluğun (Jaarsma vd., 2007), öz- yabancılaşma ve dışsal etkiye açıklık (Akın ve Taş, 2011),

depresyon ve psikopatolojik eğilimler (Arda, 2011), negatif ilişkilidir. Yalom (2001), ayakta tedavi gören 40 hastadan 9' unun probleminin varoluşsal anlamsızlıktan kaynaklandığını belirtmiştir.

2.3.3. Yaşamda Anlamın Varlığı İle İlişkili Ruhsal Durumlar

Yaşamda anlamın varlığı ile pozitif ilişkili durumlar/değişkenler bir çok araştırmayla tespit edilmiştir. Buna göre hayatta anlam ile; umut ve hayattan tatmin olma (Ryff, 1989), pozitif ruh sağlığı (Zika ve Chamberlain, 1992), psikolojik iyi oluş, dışadönüklük, uyumluluk, dürüstlük gibi olumlu kişilik özellikleri (Jaarsma vd. 2007), psikolojik iyi oluş (De Klerk vd. 2009), yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirme (Demirbaş, 2010), özgün yaşam (Akın ve Taş, 2011), problem odaklı başa çıkma ve yaşam kalitesi (Arda, 2011), yaşam doyumu (Taş, 2011), iş tatmini (Bektaş, 2012), maneviyat, toplumsal değerler, insan onuru, özgürlük, fütüvvet, kariyer değerleri ve entelektüel değerler (Baş, 2014), dindarlık boyutları (Çamur, 2014) Manevi zekâ (Söyleme, 2016) gibi birçok farklı durumla/değişken arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

2.3.4. Yaşamda Anlam ile İlgili Araştırmalar

Demirbaş (2010), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında. yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile yaşamda anlamın iki alt boyutu olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Arda (2011) çalışmasında. sağlıklı bireyler ile kanser hastaları arasında yaşamda anlam düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığını belirlemiştir. Yaşamda anlam ile ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin arasındaki ilişkiyi araştırdığında; kanser hastalarında yaşamda anlam ile problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek ve yaşam kalitesi pozitif yönde ilişkili iken, depresyon ve psikopatolojik eğilimlerin negatif yönde ilişki içinde olduğunu bulmuştur. Sağlıklı grupta da ilişkilerin benzer şekilde olduğu tespit edilmiştir.

Yüksel (2013), araştırmasının sonucunda, genç yetişkinlerin sahip olduğu aşk tutumları alt boyutları ile yaşamın anlamı alt boyutları arasında ilişki olduğunu

belirlemiştir. Yaşamın anlamının cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Yaşamın anlamının algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasına göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Baş (2014), araştırmasında. mevcut anlam ile maneviyat, toplumsal değerler, insan onuru, özgürlük, fütüvvet, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Aranan anlam ile maneviyat arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aranan anlamın önemli yordayıcılarının romantik değerler, maneviyat ve özgürlül olduğu bulunmuştur.

Çamur (2014), araştırmasında yaşamda anlam ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet, yaşanılan yer, öğrenim görülen sınıf, öznel dindarlık ve yaşamda anlam algısının yaşamda anlam varlığını, anlam arayışını ve dindarlığı etkilediği; ayrıca yaşamda anlam varlığı ile dindarlık boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kızıllırmak (2015), araştırmasının sonucunda genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği belirlenmiştir. Kişilik özellikleri ve yaşamda anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; yaşamda anlam arayışının sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliği ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Söylemez (2016), Araştırmasında manevi zekâ ile alt boyutları (bilinç, anlam, nezaket, hakikat ve aşkınlık) arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Manevi zekâ ile yaşamın anlamı ve yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Ercay (2017), araştırmasında tek başına olmayı tercih etme ile yalnızlık ve utangaçlık arasında pozitif yönde; tek başına olmayı tercih etme ile yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde manidar bir şekilde ilişki tespit etmiştir. Tek başına olmayı tercih etmeyi yalnızlık, utangaçlık ve yaşamda anlamın varlığının manidar bir şekilde yordadığını belirlemiştir. Katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arttıkça yalnızlık ve utangaçlık düzeylerinin arttığı, yaşamlarında anlamın varlığı düzeyinin ise düşmekte olduğu ifade edilmiştir.

Demir (2017), araştırmasında yaşamın anlamının okunulan bölüm, algılanan ana baba tutumu, amaçlanan bölümde okuyup okuyamama açısından anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuştur.

Dursun (2019), araştırma sonucunda yaşamın anlamının maneviyatın önemli bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir.

Steger ve Kashdan (2007) psikoloji öğrencileri ile yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, etnik köken) açısından bir fark bulunmadığını belirlemişlerdir. Yaşamda anlam ölçeğinin alt boyutları ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuş olup yasadma anlam bulma arasındaki ilişkinin pozitif, anlamın aranmasıyla ilgili ilişkinin ise negatif yönde olduğu belirlenmiştir.

Schlegel, Hicks, Arndt ve King (2009) araştırmalarında gerçek benlik imajı ile yasadma anlamla ilişkin çalışmaları beş farklı aşamada gerçekleştirmiştir. Gerçek benlik imajı, yasadma anlamın geliştirilmesiyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Steger ve Frazier (2005), Amerika'daki bir üniversitede yaklaşık 500 üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada yaşamda anlamın dindarlık, günlük dini ritüeller ve hayat doyumu arasında arabulucu olarak işlev gösterdiğini ifade etmişlerdir.

Chia, Chia ve Tai (2008) Singapur'daki intihar sebeplerinin araştırıldığı bir çalışmada, 398 kişinin intihar etmeden önce bıraktıkları mektupları incelemiştir. Kendilerini öldürenlerin %25' inin hayattan yoruldukları ve yaşamak için bir anlamları olmadığı için intihar etmeyi seçtikleri belirlenmiştir.

Ho, Cheung & Cheung (2010) gençlerin yaşamda anlam, iyimserlik ve iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 1807 gençle yapılan çalışmada yaşamda anlam ve iyimserliğin psiko-sosyal problemler ve yaşam doyumu ile anlamlı derecede ilişkili olduğu belirtilmiştir.

BÖLÜM 3

3 YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma paradigmasıyla yapılan bu çalışmada, evli bireylerde manevi iyi oluş, yaşamın anlamı ve ailede yılmazlık arasındaki yordayıcı ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle sınanması hedeflenmiştir. Bu amaca yönelik olarak, genel tarama modelinin alt boyutlarından olan ilişkiyel tarama modeline uygun olarak araştırma yapılmıştır.

Çok sayıda üyenin oluşturduğu bir evrende, evrenin tamamı yahut evrene ait bir grup örneklem üzerinden, evren hakkında genel bir kanıya ulaşılması amacıyla yapılan tarama araştırmaları, genel tarama modelleri olarak adlandırılmaktadır. Genel tarama modelleri, tekil veya ilişkiyel taramalar yapma imkânı sağlamaktadır. Bu tarama modellerinden ilişkiyel tarama modeli, iki veya daha fazla sayıda değişken arasındaki değişimin birlikte olup olmadığını ya da değişimin derecesini belirlemeyi amaç edinen araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma kullanılan ölçekler Ankara' da bulunan bir devlet okulunda 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören ilkokul öğrencilerinin evli velileri ve okulda görev yapan evli öğretmenlerden gönüllü olanlara uygulanmıştır. 324 ü bulan veri sayısı geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 280 e düşmüştür. Uygulama 20-30 dk sürmüştür.

Tablo-1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	87	31.9
Kadın	193	68.9
Toplam	280	100

Tablo-1’de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 87’i (%31.9) erkek, 193’ü (%68.9) kadındır.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Araştırmada veriler aşağıdaki ölçekler kullanılarak elde edilmiştir:

- Kişisel Bilgi Formu
- Spiritüel iyi oluş ölçeği
- Aile Yılmazlık Ölçeği
- Yaşamın Anlamı Ölçeği

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Demografik değişkenlere dair bilgi toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumları ve maddi gelir düzeyinin belirlenmesi amacıyla araştırmacının hazırladığı sorular yer almıştır.

3.3.2. Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Araştırmada yaşamın anlamını ölçmek için Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve Akın ve Taş (2011) tarafından uyarlaması yapılan Yaşam Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. 7 “li Likert (1 Benim için hiç doğru değil-7 Benim için tamamen doğru) türü bir ölçme aracı olan YAÖ 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yaşamda mevcut anlam (1., 4., 5., 6 , ve 9. maddeler, örneğin; Yaşamımı neyin anlamlı hale getireceğine ilişkin bir öngörüye sahibim) ve aranan anlam (2., 3., 7., 8 , ve 10. maddeler, örneğin; Yaşamım için bir amaç ve misyon arıyorum) şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekteki olası puanların ranjı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin yaşam anlamına sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 9. Maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .82, aranan anlam alt ölçeği için .87, dört hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise sırasıyla .70 ve .73 olarak bulunmuştur (Steger ve diğerleri, 2006). YAÖ “nün ölçüt bağıntılı geçerliğini inceleyen araştırmalarda yaşam anlamının, yaşam doyumu, sevgi, dışa dönüklük, sorumluluk ile pozitif; korku, öfke, utangaçlık, depresyon ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar YAÖ “nün geçerlik ve güvenirliğinin sağlandığını göstermektedir.

3.3.3. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

İnsanın değer ve nihai anlamları doğrultusunda kişisel, toplumsal, çevresel ve trasandantal (aşkın) yönleriyle hayatlarını anlama ve yaşama sürecini belirlemek amacıyla yetişkinlere yönelik geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin maddeleri ilgili literatür ile diğer ölçeklerden yararlanılarak ve konuyla ilgili olan kişilere yazdırılmış kompozisyonlardan elde edilmiştir. Konuyla ilgili çalışmaları olan 17 uzmanın görüşleri alınmış bunlar dikkate alınarak maddelere son hali verilmiştir. Son aşamada toplam 49 maddeden oluşan çalışma 865 yetişkine (498 kadın, %57,6; 367 erkek, %42,4) uygulanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda 29 maddelik; aşkınlık, doğayla uyum ve anomi adlı 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yapılan analizle birlikte ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirliği bilimsel olarak ortaya çıkarılmış ve amaçlanan spiritüel iyi oluş modeline uygun bir yapı ortaya çıkmıştır. (KMO: 951, Eigen değeri 2 olarak alındığında toplam madde açıklama varyansı % 58,337). Modelin uyum indeksleri ($\chi^2/sd = 4.11$, RMSEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92) şeklindedir. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, ölçeğin yetişkinlerin spiritüel iyi olma hallerini geçerli ve güvenilir olarak ölçme yeteneğine sahip olduğunu göstermektedir

3.3.4. Aile Yılmazlık Ölçeği

Ölçek 37 maddeden ve mücadecilik, yaşama bağlılık, öz-yetkinlik ve kontrol olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Mücadecilik- meydan okuma alt ölçeği; güç koşullarla mücadele edebilme, zorlukların üstesinden gelebilme, olumsuz koşullara rağmen ayakta kalabilme ve risk alabilme gücüyle ilgili 17 maddeden oluşmaktadır. Öz-Yetkinlik alt ölçeği bireylerin yaşamını etkili şekilde sürdürebilmesi için gerekli özellikleri ifade etmekte ve 9 maddeden oluşmaktadır. Yaşama bağlılık alt ölçeği ise yaşama olumlu bakışı ve yaşama olumlu katılımı ifade eden sekiz maddeyi içermektedir. 3 maddeden oluşan kontrol alt ölçeği ise bireyin yaşamını kontrol edebilmesini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Beşli Likert tipi olan ölçekte maddeler beni çok iyi tanımlıyor tercihi 5 puan, beni iyi tanımlıyor tercihi 4 puan, beni orta düzeyde tanımlıyor tercihi 3 puan, beni biraz tanımlıyor tercihi 2 puan, beni hiç tanımlamıyor tercihi 1 puandır. Ölçekten alınan toplam puan ile aile yılmazlığı düzeyi belirlenmektedir. Bununla birlikte, her bir alt ölçekten alınan puanlarla da değerlendirme yapılabilmektedir. Tüm maddeler olumlu yönde ifade edilmiştir. Aile Yılmazlık Ölçeğinden yüksek puan almak anne-babalarda yılmazlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir (Kaner ve Bayraklı, 2010). Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına bakıldığında; Cronbach alfa ve iki yarı güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0.54-0.91 ve 0.53-0.87 arasındadır. Test-tekrar test

güvenirlik değerleri 0.33-0.80 arasında değişmekte olup tümünde anlamlıdır (Kaner ve Bayraklı, 2010). Bu çalışmada Aile Yılmazlık Ölçeği için annelerden alınan veriler üzerinde yapılan analizlerde mücadelecilik-meydan okuma, öz-yetkinlik, yaşama bağlılık ve kontrol alt ölçekleri için iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayıları sırasıyla .90, .71, .87, .43 olarak bulunmuştur. Babalardan alınan veriler üzerinde yapılan analizlerde ise mücadelecilik-meydan okuma, 46 öz-yetkinlik, yaşama bağlılık ve kontrol alt ölçekleri için iç tutarlılık (Cronbach's Alpha) katsayıları sırasıyla .92, .88, .86, ve .52 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, gönüllü olan katılımcılara araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Çalışma grubu 20 ve 50 yaş arası evli bireylerden oluşmaktadır. Uygulama öncesi katılımcılar, araştırmanın amacı ile ölçeğin nasıl uygulanacağı konularında bilgilendirilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi baz alınmıştır. Toplam 324'e ulaşan veri sayısı, geçersiz sayılan veriler sebebiyle (eksik işaretleme, yarım bırakma vb.) 280'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20 ila 30 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada evli bireylerde manevi iyi oluş, yaşamın anlamı ve ailede yılmazlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeli analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi, kuramsal bir modeli analiz etme amacıyla gözlemlenen değişkenler arasındaki karşılıklı ve nedensel ilişkileri ortaya çıkaran istatistiksel bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Shumacker ve Lomax, 2004). AMOS 19 programı ile analiz yapılmıştır. Araştırmada toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları için SPSS 18 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4 BULGULAR

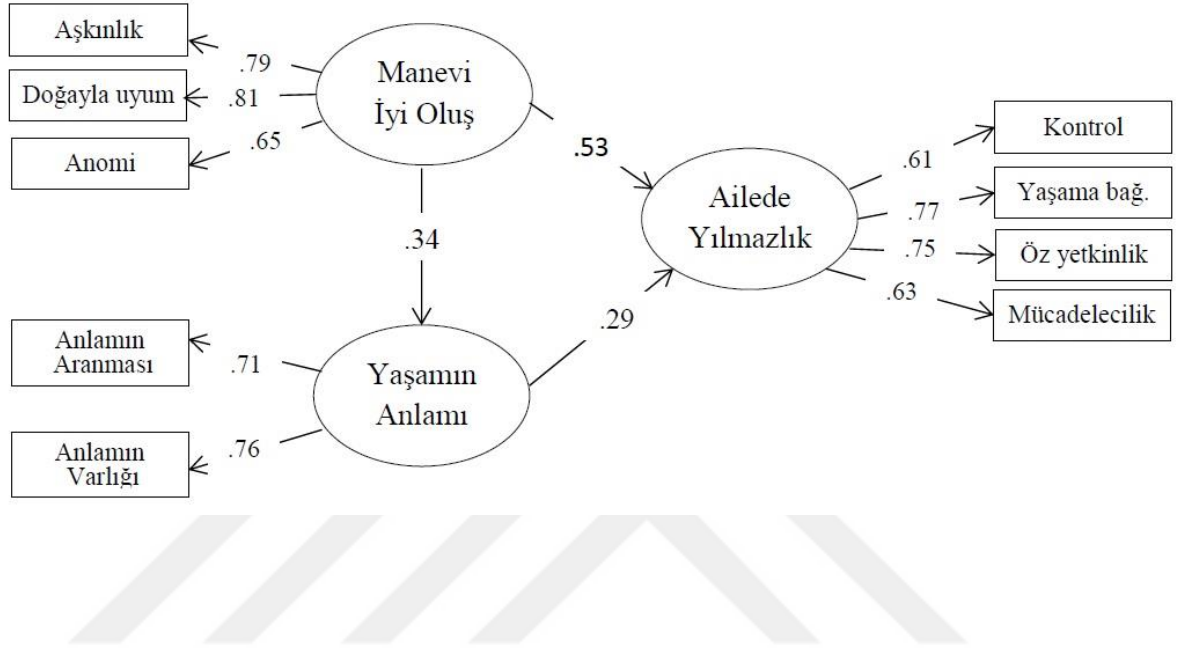
Elde edilen son modelde ($X^2/sd=3.01$, $p < .001$) üç exogenous, değerler (aşkınlık, doğayla uyum ve anomi) altı endogenous (anlamlın aranması, anlamlın varlığı, kontrol, yaşama bağlılık, öz yetkinlik ve mücadelecilik) veri bulunmaktadır. Modelde gösterilmiş olan tüm yolların istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu görülmüştür. The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI), The Bentler-Bonett normed fit index (NFI) ve diğer uyum indeksleri modelde oldukça iyi bir uyumluluk olduğunu göstermektedir. (Tablo-1). Modelde görülen endogenous verileri arasındaki iki yönlü korelasyonların her birinin yüksek değerlere sahip olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu anlamlı durum, değerler ölçeğinin alt boyutlarından oluşan korelasyon değerlerinden de etkilenmektedir.

Tablo 1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Uyum</i>	<i>Edilebilir Modelin İndeksi Değerleri</i>	<i>Uyum</i>
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$		3.01
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08		0.06
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08		0.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90		0.95
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95		0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85		0.94
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85		0.92
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90		0.96

Tablo 1’de gösterilen uyum değerlerini incelediğimizde, $X^2/sd = 3.01$, RMSEA= 0.06, SRMR=0.05, NFI =0.95, CFI = 0.95, GFI =0.94, AGFI= 0.92 ve TLI = 0.96, olduğunu görmekteyiz. Modelin genelinde istenen düzeyde uyum değerlerinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999;

Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Analiz edilen tek faktörlü model Şekil 1’de gösterilmektedir. Modelde gösterilen bütün yolların 0.01 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir.



Şekil-1: Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 2. Manevi İyi Oluş, Yaşamın Anlamı ve Ailede Yılmazlık Arasındaki Yordayıcı İlişkilere Yönelik Model

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Standardize β	Standart Hata	Kritik Değer
Manevi İyi Oluş	Ailede Yılmazlık	0.53	0.11	5.91
Manevi İyi Oluş	Yaşamın Anlamı	0.34	0.17	3.63
Yaşamın Anlamı	Ailede Yılmazlık	0.29	0.22	3.08

^a Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo incelendiğinde, ailede yılmazlığı etkileyen bağımsız değişkenin ($t=5.91, p<0.01$) manevi iyi oluş olduğu görülmektedir. Bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.53$ olarak ortaya çıkmıştır. Tabloya göre, evli bireylerde manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilmiş olan sonuçlar, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça ailede yılmazlıklarının da artacağını göstermektedir.

Modelde yaşamın anlamı değişkenine etki eden değişkenin ($t= 3.63, p<0.01$) manevi iyi oluş olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.34$ olarak ortaya çıkmıştır. Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen sonuçlar, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşamın anlamının da arttığını göstermektedir.

Modelde ailede yılmazlık değişkenine etki eden değişkenin ($t= 3.08, p<0.01$) yaşamın anlamı değişkeni olduğu görülmüş ve bu faktöre dair bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.29$ olarak ortaya çıkmıştır. Evli bireylerde yaşamın anlamı ile ailede yılmazlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen sonuçlar, evli bireylerin yaşamlarının anlamı arttıkça ailede yılmazlıklarının da artacağını göstermektedir.

BÖLÜM 5

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkilerin araştırılması ile elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre ailede yılmazlık değişkenine etki eden en önemli değişkenin manevi iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerde manevi iyi oluş ve ailede yılmazlık değişkenleri arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile elde edilen bulgular, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça aile yılmazlıklarının da artacağını göstermektedir. Literatürde evli bireylerin aile yılmazlıklarının ve manevi iyi oluşlarının birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Aile yılmazlığının yeni bir kavram olması ve aile yılmazlığı konusuna fazla ilgi olmaması sebebiyle bu bağlamda yapılmış araştırmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmalar genellikle çocuklarında gelişimsel yetersizlik bulunan ailelerin yılmazlık düzeylerine ilişkindir ve bu çalışmalar da çok sınırlı düzeyde kalmışlardır.

Benzies ve Mychasiuk (2009) aile yılmazlığını etkileyen temel koruyucu faktörleri araştırdıkları çalışmalarında, aile yılmazlığını değerler, maneviyat-inanç yapısı, özgüven, etkili başa çıkabilme becerileri gibi değişkenlerin etkilediğini belirtmiştir. Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012 yaptıkları araştırmada; umut ve yaşamda anlamın, yılmazlık ile yüksek ilişki gösteren öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Özbay ve Aydoğan (2013), çocuğu engelli olan ailelerde aile yılmazlığını nitel araştırma yöntemi kullanarak incelemiştir. Ailelerin yılmazlıklarına katkı sağlayan en önemli etkenlerden birinin de maneviyat olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akdoğan ve Yalçın 2017 yılında yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık alt boyutları (aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati) puan ortalamalarıyla; öznel iyi oluşun alt boyutlarının (aile doyumunu, önemli diğer kişilerle iletişimde doyum, yaşam doyumunu ve olumlu duygular) puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Mahdian ve Ghaffari (2016) kanser hastalarının katılımı ile yapmış oldukları araştırmada; spiritüel iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde anlamlı bir

ilişki bulmuştur. İkizer (2014)in Van depreminde hayatta kalanlar ile yaptığı nitel ve nicel çalışma bulguları, özellikle nitel çalışmada dindarlık ve dini başa çıkmanın, yılmazlık için çok önemli bir etken olduğunu ortaya çıkarmıştır. Elde edilen bulgular, dini inanç ve uygulamaların hayatta kalanların psikolojik sağlığı ve afetler sonrası adaptasyonları için koruyucu rol oynadığını dolayısıyla yılmazlığı artırdığını göstermiştir. Bayraklı, Kaner ve Güzeller 2011 yılında ana babalarının yılmazlık algılarını inceledikleri araştırmalarında, çocukları normal gelişim gösteren anne-babaların yetersizliği olan çocuklara sahip anne-babalara göre kendilerini daha yılmaz bireyler olarak algıladıklarını, çocuklarında kronik sorunlar bulunan ana babaların çocukları normal gelişim gösteren anne-babalara göre kendilerini daha az mücadeleci ve daha az iyimser algıladıklarını belirlemiştir. Bhana ve Bachoo (2011) araştırmalarında bireylerin sahip olduğu değerler ve inanç sistemlerinin; bireysel yılmazlıklarını ve aile yılmazlığını etkilediğini ortaya koymuştur. Klerk ve Greeff (2011), görme engelli çocuğa sahip olan ailelerin yılmazlıklarını inceledikleri çalışmalarında ailenin sahip olduğu tutumların, yakınlığın ve kader/ dini inancın onların yılmazlıklarına etki eden içsel koruyucu faktörler olduğunu belirlemişlerdir. Çocuğunda Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan ailelerde uyum ve adaptasyonu araştıran Kapp ve Brown (2011) OSB'ye ilişkin teşhisi ve beraberindeki zorluklardan kurtulmalarını sağlayan yılmazlık faktörleri tanımlamıştır. Niteliksel analizden elde edilen bulgular neticesinde ailenin dayanıklılığı, problem çözme şekli, aile zamanı ve rutinlerinin önemli yılmazlık kaynakları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Marsh, vd., (1999: 13) hemşirelerde manevi iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın, iş stresi ve tükenmişlik üzerinde aracılık etkisini incelemek için çalışma yapmışlardır. Elde edilen verilere göre manevi iyi oluşun psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik üzerinde doğrudan aracı etkisi bulunmaktadır.

Çalışmanın bir diğer sonucunda yaşamda anlam değişkenine etki eden değişkenin manevi iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre bu sonuç, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşamın anlamının arttığını göstermektedir. İnsanlarda maneviyata ait değerler yaşamı anlamlandırılmasında önemli rol oynamaktadır (Telatar ve Özcebe, 2004). Yaşamda anlam kavramı, iyi oluşa ilişkin pek çok kuramın temel ögesidir (Ryff, C. D. ,1989). Bu açıdan ele alındığında yaşamda anlamın varlığının manevi iyi oluş ile pozitif ilişki içinde olması beklenen bir durumdur ve yapılan araştırmaların sonuçları da bu durumu destekler niteliktedir.

Literatürü incelediğimizde manevi iyi oluş kavramı ile yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu görürüz. Manevi iyi oluş, iyi oluş kavramının içinde yer almaktadır. İyi oluş kavramının içeriği (psikolojik, fiziksel, sosyal, finansal, çevresel, entelektüel, manevi iyilik hali) oldukça geniştir (Doğan, 2016). Manevi iyi oluş kavramına yönelik çalışmalar din ve sağlık alanında yoğunlaşmıştır. Psikoloji alanında yapılan çalışmalar ise daha çok psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramları üzerinedir.

Tillich (2014), maneviyatı anlam duygusu ile açıklamıştır. Steger vd., (2008), iyi oluş ile anlamın varlığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulurken, Şahin vd. (2012) yılında yaptıkları çalışmada benzer şekilde bireylerde yaşamda anlam düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiğini bulmuşlardır. Carson ve Green (1992: 209) tarafından (HIV+) virüsü taşıyan 100 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada manevi iyi oluşun alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğu; hayatlarında anlam ve amaç bulabilen, manevi iyi oluşu yüksek olan bireylerin daha dayanıklı olduğu belirlenmiştir. Sims (2000: 1330) tarafından yapılan benzer bir araştırma da psikolojik dayanıklılık ve manevi iyi oluşun tükenmişlik ile negatif yönde; manevi iyi oluşun alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Jafari, vd., (2010) çalışmalarında manevi iyi oluş ile ruh sağlığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; dini ve varoluşsal iyi oluşun ruh sağlığını önemli ölçüde yordadığını tespit etmiştir. Kitko (2001) da çalışmasında bireylerin hayatlarında meydana gelen anlam veremedikleri inişli çıkışlı dönemlerinde dini inançlarının, aşkın bir güce inanma durumunun bu dönemleri atlatma konusunda bireylere yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Westage (1996: 33) in araştırması spiritüel iyi oluş bağlamında görülen zayıflıkla depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Dursun (2019) evli ve bekâr bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu çalışmasında hem evli hem de bekârlarda iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Shahidi ve Hamdie(2002) yaptıkları araştırmalar sonucunda, spiritüel iyi oluş düzeyi yüksek olan insanların daha sağlıklı bir hayat tarzına sahip olduklarını, daha mutlu olduklarını ve hayatlarından daha fazla memnun olduklarını göstermiştir (Akt., Mahdian & Ghaffari, 2016). Yapılan araştırmalar iyi oluş ile ilgili kavramların yaşamda anlamın bulunması ile yakından ilişkili olduğunu göstermiştir (Fry, 2000; Jia-Yan, Wong, Jobert ve Chan, 2008; Scannell, Allen ve Burton, 2002; Steger ve Kashdan, 2000; Zika ve Chamberlain, 1992; Akt: Demirbaş,2010)

Çalışmanın en son sonucunda ailede yılmazlık değişkenine etki eden değişkenin yaşamın anlamı değişkeni olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşamının anlamı ile ailede yılmazlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü, doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeye göre elde edilen sonuçlar, evli bireylerin yaşamlarının anlamı arttıkça ailede yılmazlıklarının da arttığını göstermektedir.

Seligman (2007) olumlu duygu ve yaşamı anlamlı bulmanın bireyin acıya ve zor koşullara dayanabilme gücünü arttırdığını ifade eder. Demirbaş ve Keklik (2011), araştırmalarında alınan yılmazlık ve yaşamda anlam arasındaki pozitif ilişki bulmuşlardır. Demirbaş (2010) ın araştırmasında yaşamda anlam ile yılmazlık arasında, yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması, yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Parlak (2014) Kredi Yurtlar Kurumu'nda kalan kız öğrencilerle ilgili yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşamda anlam arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiştir. Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin yılmazlıkla yakından alakalı bir kavram olan yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Frankl, Auschwitz toplama kampında kaldığı sürede yaşamında bir anlam duygusuna sahip olan kişilerin güç koşulların üstesinden gelebildiklerine şahit olmuştur. Herhangi bir amaç duygusu olan kişilerin yaşamak için karşılaştıkları zorluklarla baş etmeye çabaladıklarını, herhangi bir amacı olmayan kişilerin ise yaşamak için dahi hiç bir çaba sarf etmediklerini gözlemlemiştir (Frankl, 2009). Mascaro ve Rosen, 2006 yılında yaptıkları araştırmada yaşamda anlamın varlığının strese karşı koruyucu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Masten ve Reed (2002) ise yaşamda anlamın varlığını, çocuklar ve gençler için koruyucu bir faktör olarak belirlemişlerdir. Öğretmen adaylarında yaşamda anlam ve manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Southwick & Charney (2012) idealler, değerler, sevilen insanlar ve yaşam anlamının bireyin dayanıklılık rezervleri olduğunu, bireye güç ve cesaret verdiğini ifade etmişlerdir. Pattakos (2010) travmatik yaşantılarla baş etmede ve yılmazlığı arttırmada yaşam anlamının önemini vurgulamıştır. Ekşi, Boyalı ve Ümmet' in (2018) 338 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada, manevi iyi oluşun bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde önemli yordayıcı etkileri olduğu ortaya çıkmıştır.

Tüm bu bulgular dolaylı ya da direkt olarak bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

5.2. Sonuç

1. Evli bireylerde ailede yılmazlığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin manevi iyi oluş olduğu görülmektedir. Evli bireylerin manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında, pozitif yönde doğrusal ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Başka bir ifadeyle elde edilmiş olan sonuçlar doğrultusunda, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça ailede yılmazlıklarının da artacağı gözükmemektedir.
2. Evli bireylerde yaşamın anlamı değişkenine etki eden en önemli değişkenin) manevi iyi oluş olduğu belirlenmiştir. Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen sonuçlar, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça yaşamın anlamının arttığını göstermektedir.
3. Evli bireylerde yılmazlık değişkenine etki eden en önemli değişkenin yaşamın anlamı değişkeni olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşamının anlamı ile ailede yılmazlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal ve anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen sonuçlar, evli bireylerin yaşamlarının anlamı arttıkça ailede yılmazlıklarının da arttığını göstermektedir.

5.3. Öneriler

1. Literatür incelendiğinde bu araştırmada konu edinilen ailede yılmazlık, yaşamda anlam ve manevi iyi oluş değişkenlerini bir arada bulunduran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ülkemizde yılmazlık ve yaşamda anlam ile ilgili araştırmaların görece daha yaygın olduğu görülse de, alanyazını incelediğimizde maneviyat/ spiritüellik/ manevi iyi oluş kavramları ile ilgili yapılmış çalışmalara az rastlanmıştır, bu alandaki çalışmaların hemşirelik ve din psikolojisi alanında yoğunlaştığı belirlenmiştir. Manevi iyi oluş ile ilgili yapılacak yeni çalışmalar bu kavramın daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.
2. Manevi iyi oluş kavramının öneminin ilerleyen süreçlerde daha da artacağı ön görülmektedir. Toplumsal ve bireysel bazda iyi oluş için manevi iyi oluş ile ilgili çalışmaların toplum bazında yaygınlaştırılması önemli gözükmemektedir.
3. Manevi iyi oluşun eğitim alanındaki yeri, eğitimde nasıl kullanılabilirliği ve diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisinin inceleneceği yeni araştırmaların hem literatüre katkı sağlayacağı hem de daha yılmaz ve hayatında anlam bulan bireyler yetişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4. Yılmazlık ve yaşamda anlamın varlığının bireyin ruhsal sağlığındaki önemi aşikârdır. Toplum bazında artan ruhsal sıkıntıları göz önüne alarak, yılmazlık ve yaşamda anlam ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi ve tespit edilmesinin önleyici ruh sağlığı hizmetlerinin gelişimi noktasında önemli olduğu görülmektedir.
5. Artan boşanma oranlarını baz alarak, evli bireylerin manevi iyi oluşlarını ve yaşamda anlam düzeylerini artırabilecek ortamların ve çalışmaların, aile yılmazlığını artırarak zorluklar karşısında daha dayanıklı olmalarını ve aile birliğini korumalarını sağlayabilecekleri düşünölmektedir.
6. Aile yılmazlığı kavramının önemi göz önünde bulundurularak bu kavramla ilgili daha fazla çalışma yapılmasının hem alan yazına katkı sağlayacağı hem de aile temelli çalışmalarda kullanılabilceği düşünölmektedir.
7. Alan yazındaki boşluğa bakıldığında olumlu psikolojik özellikleri yordama potansiyeline sahip bu değişkenlerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu fark edilmektedir.
8. Araştırma alanımızla ilgisi bulunan kurumların (Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu, Diyanet İşleri Başkanlığı vs.), manevi iyi oluş, aile yılmazlığı ve yaşamda anlam konuları hakkında uygulamaya dönük çalışmalar yaptırmalarının son derece faydalı olacağı varsayılmaktadır.
9. Bu araştırmanın çalışma grubu çocukları Ankara’ da eğitim gören evli veliler ve okulda görev yapan evli öğretmenler ile sınırlıdır. Konu ile ilgili daha geniş bilgi sahibi olmak için farklı şehirlerdeki, bölgelerdeki evli bireylere uygulanmasının faydalı olacağı düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir
- Adler, A. (2012). *Yaşamın anlam ve amacı*, 10. Basım, İstanbul: Say.
- Akın, A., Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(3).
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dini değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.
- Akkoyun, F. (2005). *Gestalt terapi: Büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Nobel Yayıncılık.
- Altıntaş, E., Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. Aktüel Yayınları.
- Arda, Ş., (2011). Kanser Hastalarında Yaşamın Anlamı (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Aytaç, G. (2018). *Aile yaşam kalitesinin aile yılmazlığı üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Bahadır, A. (2009). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Yayınlanmamış doktora tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Battista, J., Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Bayraklı, H., Kaner, S. (2010). Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi. 20. *Özel Eğitim Kongresi. Öğretmen Yetiştirme: Bildiri Özetleri*, Ankara: Kök Yayıncılık, 70-71.
- Begun, A. L (1993). Human behavior and the social enviroment: The vulnerability, risk and resilience model. *Journal of Social Work Education*, 29 (1), 26-35.

Bollen, K. A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.

Browne, M. W., Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154: 136-136.

Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.

Camus, A. (1998). *Sisifos söyleni*. çev. Tahsin Yücel, İstanbul. Can Yayınları.

Chia, B. H., Chia, A. & Tai, B. C. (2008). Suicide letters in sangapore. *Archives of Suicide*, 12, 74-81.

Cihan-Güngör, H., (2014). Aile yılmazlığı değerlendirme ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Literatüre and History of Turkish or Turkic*, 9(5), 497-512.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Tuncay Ergene (Ed.), Ankara: Mentis

Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education & Development*. 36 (4), 199.

Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (2): 391-412

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Doğan, T. (2016). Kendini Toparlama Gücü: Psikolojik Sağlamlık.

Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Düzgüner). R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi*. Ankara: Phoenix Yayınevi. 61-102.

Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağışı Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma)* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Düzgüner, S. (2016). Nereden çıktı bu maneviyat: Manevi bakımın temellerine ilişkin kültürlerarası bir analiz. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*. Ed. Ali Ayten, Mustafa Koç, Nuri Tınaz, 1, 17-44.

Ekşi, H , Kardaş, S . (2017). Spiritual Well-Being: Scale Development and Validation .
Spiritual Psychology and Counseling , 2 (1) , 73-88

Ekşi, H., Boyalı, C., Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) denemesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(4), 1695-1704.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Frankl, V. E. (1996). *Duyulmayan anlam çılgılığı*, 2. Basım, Ankara: Öteki.

Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı*, 11. Basım, İstanbul: Okuyan Us.

Geçtan, E. (2007). *Varoluş ve psikiyatri*, 7. bs. Metis Yay., İstanbul.

Gizir, C. A. (2004). *Akademic resilience: An Investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gordon, E. W., Song, L. D (1994). Variations in the experience of resilience. *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.

Gordon, E. W., Wang, M. C. (1994). Epilogue: educational resilience- challenges and prospects. *Educational resilience in Inner-City America: Challenges and prospects*. New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.

Göcen, G. (2016). Kadirşinaslık ve öznel iyi oluş: Suça sürüklenen çocuklar üzerine nicel bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).

Göka, E., Eroğlu, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?*. Timaş Yayınları.

Gürkan, U. (2006). Yılmazlık ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (2), 45-74

Hill, P. C., Pargament, K. I., Hood, R. W., Mccullough Jr, M. E., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2013). Din ve maneviyatı kavramlaştırma: Birleşme ve ayrılma noktaları. çev. N. Kimter, *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 85-118.

Hill, H. C., Rowan, B., Ball, D. L. (2005). Effects of teachers' mathematical know ledge for teaching on student achievement. *American Educational Research Journal*, 42(2), 371-406.

Hill, P. C., Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74.

Ho, M. Y., Cheung, M. F. & Cheung, F. S. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*. 48, 658-663.

Horton, T. V., Wallander, J. L. (2001). Hope and social support factors against psychological distress of mothers who care for children with chronic physical conditions. *Rehabilitation Psychology*, 46(4), 399-482.

<https://www.tayfundogan.net/2016/10/20/kendini-toparlama-gucu-psikolojik-saglamlik/> (Erişim 01.08.2020)

Hu, L. T., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.

Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: dimensions and relationships. *Counseling and Values*, 38(2), 98-111.

Kamya, H. A. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: Implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-240.

Kaner, S., Bayraklı, H., Güzeller, C. O. (2011). Anne-babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(02), 063-078.

Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Karacoşkun, M. D. (2006). *Ateist Bir Mistik Erich Fromm*. Samsun: Etüt Yayınları

Kararmak, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: bir model test etme çalışması*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kasapoğlu, F. (2017). Psikolojik danışma süreci ve maneviyat: Bir bütünleştirme arayışı. *Hikmet Yurdu*, 10(19), 141-157.

Keçeci, B. (2018). *Evli kadınların psikolojik istismar profillerinin toplumsal cinsiyet algıları ve spiritüel iyi oluşları açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resiliency. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70(5), 1067-1079.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1). 1-17.

Kumpfer, K. L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. *Resilience & Development Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: yılmazlığın aracı rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

Luthar, S. S., Doernberger, C. H., Zigler, E. (1993). Resilience is not a unidimensional construct. Insights from a perspective study of innercity adolescents. *Development and Psychopathology*, 5, 703-717.

Mahdian, Z. ve Ghaffari, M. (2016). The Mediating Role of Psychological Resilience, and Social Support on the Relationship between Spiritual wellbeing and Hope in Cancer Patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (3): 130-138.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.

McCubbin, H. I., McCubbin, M. A. (1988). Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254

McCubbin, H. I., McCubbin, M. A., Thompson, A.I., Han, S. Y., Allen, C. T. (1997). *Families under stress: What makes them resilient*. Retrieved April, 2008

Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.

Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A Longstanding Program for Students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1): 60-67.

Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal çocuk ve suç sempozyumu, nedenler ve önleme çalışmaları*, 29-30 Mart, Ankara.

Özbay, Y., Aydoğan, D. (2014). Aile yılmazlığı: bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politikaları Çalışmaları Dergisi*, 14 (31), 129-146.

Özcan B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Patterson, J. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.

Rhodes, W. A., Brown, W. K. (1991a). *Introduction and review of the literature. why some children succeed despite the odds*. New York: Praeger Publishers.

Runzo, J., & Martin, N. M. (2002). Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı. *Çeviren: Gamze Varım, Say Yayınları, İstanbul*.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry* 57, 316-331.

Seligman, M., Csikzentmihalyi, M. (2000). *Positivepsychology: An introduction* *American Psychologist*, 55, 5-14.

Söylemez, A. (2016). *Manevi zekânın yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., Lorentz D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76/2 (2008) 199-228.

Steger M. F., Oishi S., Kesebir S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6/3 (2011) 173-180.

Steger, M. & Frazier M. (2005). Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52/4, 574-782.

Süataç, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Şahin M., Aydın B., Sarı S. V., Kaya S., Pala H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20/3 (2012) 827-836.

Şimşir, Z., Boynueğri, S., Dilmaç, B. (2017). Religion and spirituality in the life of individuals with paraplegia: Spiritual journey from trauma to spiritual development. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 89-110.

Şimşir, Z., Seki, T., Dilmaç, B. (2018). Predictive relationships between adolescents' spiritual well being and perceived social support: The role of values. *Research on Education and Psychology*, 2(1): 37- 46.

Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(18): 1283-1309.

Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Ekev Akademi Dergisi*. 23 (77), 389-410.

Tanaka, J. S., Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.

Tarhan, N. (2014). *Mutluluk psikolojisi*. Timaş Yayınları.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.

Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1-9.

Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Türksoy, N. (2003). Psikolojik travma ve tanım sorunları. *Psikolojik Travma ve Sonuçları*, Editör: T. Aker, M. E. Önder, 5US Yayıncılık, 9-21.

Uğurluoğlu, D., Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerine etkisi. *Dokuz Eylül University Journal Of Graduate School of Social Sciences*, 21(3).

Uysal, V., Ayten, A. (2009). Ruhsallık Umutsuzluğu Azaltır mı. *Ruhsallık-Umutsuzluk İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma*, 16, 1-4.

Wang, M. C., Haertel, G. D., Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects*, New Jersey: Lawrence Earlbaum Associates, Inc.

Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.

Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yüksek Lisans

Zengin, B. (2013). *Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat (Çev. Sevdener

EKLER

Ek 1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma yüksek lisans tezi kapsamında " Evli Bireylerde Manevi İyi Oluş, Ailede Yılmazlık ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" konulu araştırma ile ilgilidir. Sizden istenen verilen ifadeleri dikkatlice okumanız, size en uygun şıkkı işaretlemeniz ve boş ifade bırakmamanızdır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Araştırma vereceğiniz cevaplar sayesinde doğru ve başarılı sonuçlara ulaşacağı için samimi davranmanız önem taşımaktadır. Ad-soyad gibi kimlik tanıttıcı bilgilere gerek yoktur.

Katkılarınız için teşekkürler.

Şüheda ÇALIŞKAN

Necmettin Erbakan Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı
Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız : () 20-30 () 30- 40 () 40-50 () 50 yaş ve üzeri

Eğitim Durumunuz : () İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans

Gelir Düzeyi: () 2000 lira ve altı () 2.000-3.500 () 3.500-5.000 () 5.000 lira ve üzeri

Ek 2: Aile Yılmazlık Ölçeği

		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor
	<p>Bu çalışmanın amacı, bireylerin yaşama bakışını değerlendirmektir. Aşağıda bu amaç doğrultusunda hazırlanmış bir anket bulunmaktadır. Anketteki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Bu nedenle, herkes, farklı yanıt verebilir. Önemli olan sizin kendi görüşlerinizi dürüst bir şekilde ifade etmenizdir. Sizden istenen anketteki ifadeleri okuyup size en uygun gelen yanıt seçeneğine çarpı (X) işareti koymanızdır.</p> <p>Lütfen bütün ifadeleri yanıtlayınız. İfadeleri yanıtlarken lütfen başkalarına danışmayınız. Yanıtlarınız sadece araştırma için kullanılacak, hiçbir kimseye ya da kuruma verilmeyecektir.</p> <p>Katkılarınız için teşekkür ederim.</p>					
1.	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Daha önceden de güçlükler yaşadığım için, zor şeylerin üstesinden gelirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz		Bana hiç uygun değil.	Bana uygun değil.	Bana biraz uygun.	Bana oldukça uygun.	Bana tamamen uygun.
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4: Yaşam Anlamı Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için tamamen doğru (2) Benim için doğru (3) Benim için biraz doğru (4) Kararsızım ve (5) Benim için biraz doğru değil (6) Benim için doğru değil (7) Benim için hiç doğru değil anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Teşekkür ederim.		Benim için tamamen doğru	Benim için doğru	Benim için biraz doğru	Kararsızım	Benim için biraz doğru değil	Benim için doğru değil	Benim için hiç doğru değil
1.	Yaşamımın anlamını biliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.	Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.	Her zaman yaşamımın amacını bulmaya çalışıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)