



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı  
Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı

## **YAŞAMDA ANLAM VE YILMAZLIK**

Nur DEMİRBAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2010



# YAŞAMDA ANLAM VE YILMAZLIK

Nur DEMİRBAŞ

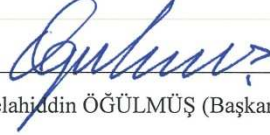
Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2010

## KABUL VE ONAY

Nur DEMİRBAŞ tarafından hazırlanan “Yaşamda Anlam Ve Yılmazlık” başlıklı bu çalışma, 24.06.2010 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Selahiddin ÖĞÜLMÜŞ (Başkan)



Dr. İbrahim KEKLİK (Danışman)



Prof. Dr. Fidan KORKUT-OWEN



Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM



Yrd. Doç. Dr. Meliha TUZGÖL-DOST

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. İrfan ÇAKIN

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin 1 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

24.06.2010



Nur DEMİRBAŞ

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans ve tez sürecimde birçok arkadaşımın ve hocamın emeği geçmiştir. Öncelikle tez danışmanım Dr. İbrahim KEKLİK'e "yaşamda anlam" konusunda çalışmam için beni desteklediği ve tezimin her aşamasında bilgi ve deneyimlerini benimle paylaştığı, tezimi her yönüyle inceleyip yol gösterdiği ve motive ettiği için teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli hocam Prof. Fidan KORKUT-OWEN'a tez sürecinin başında "yaşamda anlam" kavramı ile yakından tanışmamı sağladığı ve bu konuda çalışmam için beni cesaretlendirdiği, akademik sohbetleri ile bana ışık tuttuğu için çok teşekkür ediyorum.

Yaşamda anlam konusunu çalışmamda beni motive ettiği ve tezimin istatistiksel analizindeki yardımları için Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e çok teşekkürler.

Devrim ERDEM-KEKLİK'E tezimin istatistiksel bölümünde katkıları, paylaşımları, geri bildirimleri ve sıcak misafirperverliği için çok teşekkür ediyorum.

Yaşamımın her anında benim daha da güçlü bir şekilde yere basmamı sağlayan aileme, bu tezin oluşmasında ve yüksek lisans ders aşamamda güven verici telkinleri ile uzun Ankara yolcularımın üstesinden gelmemi sağladıkları için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Kardeşim Hale YILMAZ'a bu aşamada her zaman yanımda olduğu, yüksek lisans ders aşamamda beni sabırla dinlediği, tezimi okuduğu, en önemlisi içtenliği, doğallığı ve objektif eleştirileri yanımda olduğunu her zaman hissettirdiği için sonsuz teşekkürler. Aynı zamanda kardeşim Ali DEMİRBAŞ'a zaman sıkıntısı yaşadığım anlarda yardımları için çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans sürecimde ve bu tezin hazırlanmasında tüm ulaşım problemlerimin üstesinden ilaç gibi gelen değerli arkadaşım Cennet ERDOĞMUŞ-ZORVER'e misafirperverliği, dostluğu, sıcaklığı, en sıkıntılı zamanlarımda verdiği destek için çok teşekkür ediyorum. Yüksek lisans sürecimin her anında sıkıntılarımı paylaştığım ve desteklerini esirgemeyen, arkadaşlarım Fatma AYDIN ve Feyza COŞKUN'a, mekansal olarak uzakta olsak da yanımdaymış gibi bana destek verdikleri için teşekkür ediyorum.

Bu tezin yazılma sürecinde her ihtiyaç hissettiğimde yardımcı olan arkadaşım Özgür ÖNEN'e, tezin yazılmasında teknik desteği ve sabrı için Tamas Z. BALINT'e, verilerimin toplanmasında bana yardımcı olan arkadaşlarım Nihal DOĞRUÖZ, Deniz CANCA ve Bora CEBECİ'ye teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, yaşamımı anlamlı kılan yaşamda anlam konusunda çalışmama katkı sağlayan yaşantıları bana sunan ismini sayamadığım birçok kişiye teşekkür ediyorum.

## ÖZET

DEMİRBAŞ, Nur. *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2010.

Bu çalışmanın amacı, Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin irdelenmesi ve yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklı olup olmadığının incelenmesidir.

Bu araştırmada iki farklı çalışma grubu kullanılmıştır. Birinci çalışma grubu, İstanbul Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve İstanbul Kültür Üniversitesi'nde öğrenim gören 317 lisans öğrencisinden oluşmaktadır. İkinci çalışma grubu ise, İstanbul Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi ve Beykent Üniversitesi'nde öğrenim gören 565 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Yaşamda Anlam Ölçeği (Demirbaş, 2010), Ego-Yılmazlık Ölçeği (Kararımak, 2007) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ayrıca Yaşamda Anlam Ölçeği'nin ölçüt geçerliliği için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Çuhadaroğlu, 1986) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Köker, 1991) kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 17 ve LISREL programları kullanılarak yapılmıştır. Yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelemek için her iki ölçeğin alt ölçekleri ele alınarak Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Yaşamda anlam ile Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) tekniği kullanılmıştır.

Analizler sonucunda, Türk kültürüne uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeği'nin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenirlikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişki değerlendirildiğinde 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 ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşamda anlam üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırma sonuçları literatürde yer alan diğer araştırmalar ışığında tartışılıp yorumlanarak araştırma bulgularına ilişkin, araştırmacılar ve psikolojik danışmanlar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşamda Anlam, Yaşamda Anlam Ölçeği, Yılmazlık, Üniversite Öğrencileri.

## ABSTRACT

DEMIRBAS, Nur. Meaning in Life and Ego-Resiliency. Master Thesis, Ankara, 2010.

The purpose of this study was to adapt the Meaning in Life Questionnaire (MLQ) to the Turkish Culture and to examine the relationship between meaning in life and ego resiliency along with a group of demographic variables.

Two groups of students participated in the study. The first group, who were participants of the adaptation study, were 317 students attending to Istanbul, Hacettepe and Istanbul Kültür Universities. The second group consisted of 565 students from Istanbul, Hacettepe, Başkent and Istanbul Kültür Universities.

The Meaning in Life Questionnaire (Demirbaş, 2010), Ego-Resiliency Scale (Kararmak, 2007) and a Personal Information Form-prepared by researcher, were used for data collection. In addition, Rosenberg Self-Esteem Scale (Çuhadaroğlu, 1986) and Satisfaction with Life Scale (Köker, 1991) were used in testing criterion validity of the Meaning in Life Questionnaire.

SPSS 17 and LISREL software programs were used for data analyses. Pearson product moment correlation coefficients were calculated in order to examine the relation between subscales of the meaning in life and subscales of ego-resilience. One-way multivariate analysis of variance (MANOVA) was conducted in order to explore relationship between meaning in life and independent variables assessed by the Personal Information Form.

Satisfactory coefficients were obtained regarding the validity and reliability testing of the Turkish Form of the Meaning in Life Questionnaire. Results also showed a significant positive relationship between Presence and Search subscales of the Meaning in Life Questionnaire and Personal Strengths Relating Recovery and Positive Self-Appraisals subscales of ego-resiliency. On the other hand, no significant relationships were found between Presence and Search subscales of meaning in life and Openness to

New Experience subscale of ego-resiliency. University students' scores on meaning in life did not differ significantly according to gender, age and faculty. Results, limitations of the study and recommendations for future research and for psychological counselors were discussed.

**Key Words:** Meaning in Life, Meaning in Life Questionnaire, Ego-Resiliency, University Students.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY .....</b>	<b>i</b>
<b>BİLDİRİM .....</b>	<b>ii</b>
<b>TEŞEKKÜR .....</b>	<b>iii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>ix</b>
<b>TABLolar DİZİNİ .....</b>	<b>xii</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ .....</b>	<b>xiii</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>1.BÖLÜM.....</b>	<b>6</b>
<b>1. 1. PROBLEM.....</b>	<b>6</b>
1.1.1. Alt Problemler .....	6
<b>1.2. SINIRLILIKLAR .....</b>	<b>6</b>
<b>1.4. TANIMLAR .....</b>	<b>7</b>
<b>1.5. ARAŞTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ.....</b>	<b>7</b>
<b>2. BÖLÜM: KURAMSAL BİLGİLER VE ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1. YAŞAMDA ANLAMLA İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER.....</b>	<b>9</b>
2.1.1. Yaşamda Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi .....	9
2.1.2. Yaşamda Anlam .....	11
2.1.2.1. Yaşamda Anlamın Ölçülmesi.....	14
2.1.2.1.1. Yaşamın Amacı Testi (Purpose In Life-PIL) .....	15
2.1.2.1.2. Yaşam Değeri Ölçeği (Life Regard Index-LRI) .....	15
2.1.2.1.3. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ).....	16
2.1.3. Yaşamda Anlam ve İyi Oluş İlişkisi .....	16
<b>2.2. YILMAZLIK İLE İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER .....</b>	<b>18</b>
2.2.1. Yılmazlık.....	18
2.2.2. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler.....	20
2.2.3. Yılmazlık Yaklaşımları .....	21

2.2.3.1. Meta Kuramı .....	24
<b>2.3. YAŞAMDA ANLAM İLE İLİGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>25</b>
<b>2.4. YILMAZLIK İLE İLİGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>34</b>
2.4.1. Üniversite Öğrencileri İle Yapılan Araştırmalar .....	34
2.4.2. Farklı Gruplar İle Yapılan Araştırmalar .....	37
<b>3. BÖLÜM: YÖNTEM .....</b>	<b>42</b>
<b>3.1. ARAŞTIRMA GRUPLARI .....</b>	<b>42</b>
3.1.1. Birinci Çalışma Grubu .....	42
3.1.2. İkinci Çalışma Grubu .....	43
<b>3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....</b>	<b>43</b>
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	44
3.2.2. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) .....	44
3.2.2.1. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması .....	46
3.2.2.2. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışmaları.....	47
3.2.2.2.1. Temel Bileşenler Analizi.....	47
3.2.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	49
3.2.2.3. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkiye'deki Güvenirlik Çalışmaları ....	53
3.2.2.4. YAÖ'nin Puanlanması .....	53
3.2.3. Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ).....	53
3.2.3.1. Ego-Yılmazlık Ölçeği'nin Geçerlilik Güvenirlik Çalışmaları .....	54
<b>3.3. VERİ TOPLAMA İŞLEMİ .....</b>	<b>54</b>
<b>3.4. VERİLERİN ANALİZİ .....</b>	<b>55</b>
<b>4. BÖLÜM: BULGULAR.....</b>	<b>56</b>
<b>4.1. “YAÖ'nin psikometrik özellikleri nelerdir?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR .....</b>	<b>56</b>
<b>4.2. “Üniversite öğrencilerinin YAÖ'nin alt ölçeklerinin puanları ile EYÖ'nin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR.....</b>	<b>57</b>

4.3. “YAÖ’nin alt ölçekleri üniversite öğrencilerinin, cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklı mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR .....	58
<b>5. BÖLÜM: TARTIŞMA VE YORUM.....</b>	<b>62</b>
5.1. “YAÖ’nin psikometrik özellikleri nelerdir?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU .....	62
5.2.“Üniversite öğrencilerinin YAÖ’nin alt ölçeklerinin puanları ile EYÖ’nin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU.....	62
5.3. YAÖ’nin alt ölçekleri üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, fakülteye göre anlamlı olarak farklı mıdır? ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU.....	65
<b>6. BÖLÜM: VARGI VE ÖNERİLER.....</b>	<b>68</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>71</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>85</b>
EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU .....	85
EK-2: YAÖ’NİN T DEĞERLERİNİ GÖSTEREN DİYAGRAM .....	86
EK-3: YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ .....	87
EK-4: EGO-YILMAZLIK ÖLÇEĞİ.....	88
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>89</b>

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: YAÖ'nin Madde Yükleri ve Faktör Yapısı .....	47
Tablo 2: YAÖ'nin Maddelerinin Rotasyon Sonrası Faktör Yükleri .....	48
Tablo 3: YAÖ'nin Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda-x ( $\Lambda$ ), T ve R <sup>2</sup> Değerleri .	51
Tablo 4: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçlarına Göre Model Uyum Göstergeleri.....	51
Tablo 5: YAÖ ile RBSÖ ve YAÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları .....	52
Tablo 6: YAÖ'nin Alt Ölçekleri İle EYÖ'nin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 7: Cinsiyete Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 8: Yaş Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 9: Fakülte Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları.....	60

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yaşamda Anlam Ölçeği Scree-plot Sonuçları .....	49
Şekil 2: YAÖ'ne İlişkin Standart Değerler Diyagramı .....	50



## GİRİŞ

Yaşamın anlamının sorgulanması insanlık tarihi kadar eskidir. İnsan yaşamına anlam katabilmek için sürekli bir arayış içinde olmuştur. Felsefe tarihine bakıldığında “yaşamın anlamı nedir?” sorusunun felsefenin sorduğu en temel sorulardan biri olduğu görülmektedir. Felsefe insanın bir uygarlık olarak dünyadaki anlamını irdelemeye çalışmıştır. Felsefenin bu çabalarını psikoloji daha da ileriye taşımıştır. Yalom’ a (2001) göre bireyler sanayi devrimi öncesinde bugünkü şekliyle anlam sorularıyla yüzleşmemiştir. O zamanların geleneksel toplumlarında yaşayan bireyler çoğunlukla dinde anlam bulmuşlardır. Ayrıca bu bireyler yiyecek, içecek, barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamakla meşgul oldukları için yaşamda anlam gereksinimlerini inceleme olanağı bulamamışlardır. Dolayısıyla yaşamda anlam kavramı genellikle bireylerin serbest zamanlarının ve seçme özgürlüklerinin olmasıyla yakından ilişkili olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda yaşamda anlam günümüz insanını daha da yakından ilgilendirmektedir.

Psikoloji tarihine bakıldığında, yirminci yüzyılın ortalarında psikolojide insan doğasını “olumsuz” olarak nitelendiren psiko-analitik yaklaşım ve insan doğasını “nötr” olarak nitelendiren davranışçı yaklaşım olmak üzere iki temel bakış açısının olduğu görülmektedir. Bu yaklaşımlardan farklı olarak insancıl yaklaşımın savunucuları sadece ruhsal hastalıklara odaklanan bir psikoloji anlayışının yeterli olmadığını öne sürmüşlerdir. İnsancıl yaklaşıma göre psikoloji neşeli olma, hoşnutluk, coşku, şefkat, umut ve cömertlik gibi nitelikleri dikkate almadığı için insanın pek çok erdem ve gücünü görmezden gelmiştir. Bu anlayıştan yola çıkarak, psikolojide “üçüncü bir güç” olarak nitelendirilen ve insan doğasına “iyi” olarak bakan “insancıl psikoloji” doğmuştur. İnsancıl psikoloji insan doğasının şimdiye dek ihmal edilen pozitif yönleri üzerinde durmayı amaçlamıştır. İnsancıl psikoloji birçok değişik kaynaktan evrilmiş olmasına rağmen oluşumunda Avrupa kaynaklı varoluşçu felsefe ve Carl Rogers ile Abraham Maslow gibi Amerikalı psikologların çalışmaları belirleyici rol oynamıştır (Burger, 2006).

İnsancıl yaklaşımın öncülerinden Rogers (1961) potansiyelini tam kullanan insan kavramını ortaya atmıştır. O’na göre insan yaşamın engelleri tarafından önü kesilmediği

sürece başarı ve mutluluğa doğru ilerler. Maslow (1979) ise, kişinin kendisini gerçekleştirmek için doğuştan getirdiği bir motivasyonunun olduğunu, bunun için de kişinin temel ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğinden söz etmiş ve gereksinimler hiyerarşisini psikolojiye kazandırmıştır.

Psikoloji ve psikiyatri İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra çok hızlı bir gelişim göstermiştir. Ancak bu iki alanın literatürleri incelendiğinde yapılan çalışmaların çoğunun psikopatolojiye yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bağlamda psikoloji biliminin “normal” insanın daha iyi ve daha mutlu yaşamasını hedef alması gerektiğine vurgulayan pozitif psikoloji insanların güçlü yönlerine odaklanmış ve kişinin potansiyelini en üst düzeyde kullanması gerektiğini önermiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Kişisel güçlere yapılan vurgu arttıkça iyi oluş, yaşamda anlam, baş etme, yılmazlık, umut, kişisel gelişim gibi kavramlar psikoloji literatüründe yer almaya başlamıştır.

Son yıllarda hızla gelişen pozitif psikoloji alanının uzmanları tam yaşamın anlamlı yaşamla mümkün olacağını ifade etmektedirler (Duckworth, Sten ve Seligman, 2005). Bu anlayışa göre anlamlı yaşam, hoş giden ve akış deneyimlerinin fazlaca yaşandığı bir yaşam olarak tanımlanmaktadır. Bu gelişmelere paralel olarak yaşam kalitesine bütüncül bir bakış açısı getiren yaşam doyumu (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), psikolojik iyi oluş (Ryff, 1989), yılmazlık (Block ve Block, 1980), yaşamda anlam (Battista ve Almond, 1973; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) gibi kavramlara ilişkin çalışmaların ve ölçme araçlarının sayısı hızla artmaya başlamıştır.

Bu kavramlardan biri olan yılmazlık (resilience) geçen yüzyılda efsanelerde ve masallarda kullanılmaktaydı. Ancak 20. yüzyılda psikolojinin bireylerin buldukları çevreye uyumu ile ilgilenmeye başlamasıyla birlikte yılmazlık ile ilgili araştırmaların sayısı artmıştır (Masten ve Reed, 2002). Yılmazlık günümüzde pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biridir (Almedom ve Glandon, 2007). Yılmazlık ilk olarak Block ve Block (1980) tarafından ego-yılmazlığı olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu tanıma göre yılmazlık tek başına bir nitelik olmadığından tek bir faktör olarak ele alınması olası değildir. Klohnen (1996) de yılmazlığı bir kişilik özelliği olarak değerlendirmiş olup pozitif sağlık açısından kişiliğin önemli yapılarını içinde barındıran, yeni koşullara uyum sağlayabilme yeteneği ve önemli bir fonksiyon olarak

tanımlamıştır. Bu çalışmada ele alınan yılmazlık bu geleneğe paralel olarak kişilik özelliklerine dayanan bir yapı (trait) olarak ele alınmıştır.

Literatürdeki yılmazlık ile ilgili modellerin çoğu “yeniden bütünleşme” ya da “uyum” yetisini en nihai sonuç olarak göstermektedir. Önerilen yılmazlık modellerinden birinde Richardson (2002) “doğuştan getirilen” bir yılmazlıktan söz etmektedir. Burada ifade edilen insanın doğası gereği hayatta kalma çabası içinde olduğu ve bunun için de içsel güçlerini kendiliğinden kullanmasıdır. İnsancıl yaklaşımın temsilcilerinin (Maslow, 1970; Frankl, 2009) bakış açılarına benzer olarak burada da içsel güdülenmenin kişinin yaşaması için temel güç olduğu vurgulanmaktadır.

Anlam, amaç, değerler ve idealler insan yaşamının itici güçleri olarak değerlendirilir. Bu itici güçlerin eksikliği strese yol açmaktadır. Bu stres ciddi düzeylerde olduğunda bireyin yaşamını sona erdirmesine yol açabilir. Frankl (2009) toplama kamplarında hiçbir anlam duygusuna sahip olmayan insanların yaşamlarının olası olmadığını belirtmiştir. Ölümle yüz yüze gelen insanlar, eğer amaç duygusuna sahiplerse hayatı dolu dolu ve büyük bir heyecanla yaşamakta ve daha kaliteli bir yaşam sürdürmektedirler (Yalom, 2001).

Yaşamda anlam kişinin yaşamını değerli kılan amaçlara sahip olması ile yakından ilgilidir. Kişiden kişiye farklılık gösterir ve yaşamın devam edebilmesi için temel güdüleyici bir etmendir (Frankl, 2009). Yaşamda anlam kavramı bugüne kadar daha çok olumlu kavramlarla ilişkilendirilerek araştırılmıştır. Örneğin, yaşam doyumu ve pozitif negatif duygu-durum (Chamberlain ve Zika, 1988; Kashdan ve Steger, 2007; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008), psikolojik iyi oluş (Debats ve Drosst, 1995; Zika ve Chamberlain, 1992) güç yaşam olayları ile baş etme (Debats ve Drosst, 1995) bunlardan sadece birkaç tanesidir.

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre yaşamda anlam ve yaşam amacı iki ayrılmaz yapı olup olumlu psikoloji içinde ele alınmaktadır. Nitekim literatürde bu iki kavram sıklıkla birbirinin yerine kullanılmaktadır. Frankl yaşamda anlamın bulunmamasını anlamsızlık olarak nitelendirmiştir (Yalom, 2001). Bunu da varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevroz olarak iki boyutta ele almıştır. Varoluşsal boşluk, can

sıkıntısı, durgunluk ve boşluk duygusu olarak yaşanır. Frankl'a göre böyle bir birey yönünü ve amacını bulamaz, özgür olduğu zaman ne yapmak istediğini bilemez. Eğer anlamsızlık duygularının yanı sıra açık klinik belirtiler de geliştiriliyorsa varoluşsal nevrozdan söz edilir (Yalom, 2001). Bu nedenle Battista ve Almond (1973) terapi için baş vuran bireylerin önemli bir kısmı yaşamında anlam eksikliği duyan kişiler olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Zika ve Chamberlain (1992) yaşamda anlam ile psikolojik sağlık değişkenleri arasında yakın bir ilgi olduğunu vurgulamıştır.

Ryff 'a (1989) göre yaşamda anlam, iyi oluşun bir göstergesi olan pozitif bir kişilik yapısı (trait) olarak kabul edilmektedir. Önerilen bir modelde, yılmazlığın toparlanma sürecinden farklı olduğu, insanın doğasında bulunduğu ve insanı psikolojik olarak yılmaz yapan birden fazla ve tahmin edilmesi güç yollar olduğu ifade edilmektedir (Bonanno, 2004). Bu nedenlerden dolayı, kişinin temel güdülerinden bir kişilik özelliği olarak yaşamda anlam ve yine insanın doğasında var olan bir kişilik özelliği olarak yılmazlık kavramlarının birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Yaşamda anlam ve yılmazlık kavramları, ölçülmesi zor kavramlar olduğundan literatürdeki işe vuruk tanımları da çeşitlilik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda birbirinden farklı araştırma yöntemleri ve tanımlar kullanılmıştır. Yaşamda anlam ve yılmazlıkla ilgili henüz üzerinde görüş birliğine varılmış ortak bir tanım ya da fikir birliği yoktur. Araştırmacılar kendi araştırma yöntemlerine göre işe vuruk yaşamda anlam ve yılmazlık tanımı yapmışlardır. Bu çalışmada kişilik özelliği olarak yılmazlık ve yaşamda anlam temel alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin gelişimsel dönemleri dikkate alındığında, çoğu ilk kez ailelerinden ayrılmış ve öğrenimlerinin gereği karşılaştıkları birçok güçlükle baş etmek zorundadır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin içinde buldukları dönem yaşamda anlam ile yakından ilgilidir. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)'nin orijinal formu kullanılarak yapılan çalışmalarda sıklıkla yaşamda anlamın cinsiyet ve yaşa göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bu çalışmada da yaş ve cinsiyet değişkenleri ele alınarak Türk kültüründeki yaşamda anlam bu değişkenler açısından irdelenmiştir. Diğer bir değişken olan fakülte türünün farklı olması alınan üniversite öğrencilerinin aldıkları eğitim, deneyim ve iş olanaklarını doğrudan

etkileyecektir. Bu yüzden öğrencilerin gelecek beklentisi farklı olacağı için yaşamda anlam fakülte türüne göre değişiklik gösterebilir. Bu nedenlerden dolayı yaşamda anlam cinsiyet, yaş ve fakülte bağımsız değişkenleri açısından incelenmiştir.

## 1. BÖLÜM

### 1.1. PROBLEM

1. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Yaşamda anlam bazı demografik değişkenlere göre anlamlı olarak farklı mıdır?

#### 1.1.1. Alt Problemler

1. YAÖ'nin psikometrik özellikleri nelerdir?
2. Üniversite öğrencilerinin YAÖ'nin alt ölçeklerinin puanları ile Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ)'nin alt ölçeklerinin puanları arasında ilişki var mıdır?
3. YAÖ'nin alt ölçekleri üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklı mıdır?

### 1.2. SINIRLILIKLAR

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibi sıralanabilir.

1. Araştırma, Ankara ve İstanbul ili içinde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Dolayısıyla araştırmadan elde edilen bulgular, ancak bu öğrencilere benzer özelliklerdeki kişilere genellenebilir.
2. Araştırmada incelenmiş olan yaşamda anlam Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada incelenmiş olan yılmazlık Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ)'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

## 1.4. TANIMLAR

Bu araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Yaşamda Anlam:** Frankl'a (2009) göre yaşamda anlam, insanın doğuştan getirdiği bir g olarak anlam arayışını içinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte ele alınan, insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür. Ryff 'a (1989) göre yaşamda anlam, iyi oluşun bir göstergesi olarak gösterilen olumlu bir kişilik özelliğidir

**Yılmazlık:** Yılmazlık, zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme (Masten, 2001) ve felaket, travma, güçlükler ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşılaşıldığında uyum sağlayabilme yeteneğidir (Newman, 2005).

## 1.5. ARAşTIRMANIN GEREKÇESİ VE ÖNEMİ

Tarihin diğer bütün zamanlarına kıyasla daha hızlı bir şekilde değişim gösteren günümüz dünyasında bireylerin yaşamlarında anlam bulmaları daha zordur. Başka bir deyişe, bugünün dünyası bireylere çok daha fazla seçenek sunduğu için bireylerin anlam arayışları ve yaşamlarında anlam sağlayacak kaynaklarda karar kılmaları güçleşmektedir. Elbette bireylerin bu çabalarında bireysel farklar vardır, kimileri için bu süreç diğerleri için olduğundan daha az sancılı olmaktadır. Yaşamda anlam bulma sürecinde sıkıntı yaşayan insanlar yaşamlarında bir takım psikolojik problemlerle karşılaşmaktadır. Yaşamda anlam bulmanın ruh sağlıyla ilişkili olduğuna dair araştırmalar bulunmaktadır (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain, 1992) Frankl, basılmamış olarak kalan istatistiksel çalışmalarında karşılaştığı nevrozların yüzde yirmisinin neojenik olduğunu, başka bir deyişe, yaşamdaki anlamsızlıktan doğduklarını ifade etmiştir (Akt., Yalom, 2001). Nitekim yaşamında anlam eksikliği duyan kişiler daha çok terapiye başvurmaktadır (Battista ve Almond, 1970).

Sosyal bilimlerde çoğunlukla davranışsal-objektif veriler duygulara ve öznel deneyimlere tercih edilirken patoloji odaklı çalışmalar da ruh sağlığı odaklı çalışmalara

tercih edilmiştir (Battista ve Almond, 1973). Bu nedenle “yaşamda anlam”, “kişisel anlam” ve “yaşam amacı” gibi konularda çalışmalar ihmal edilmiştir. Bu çalışmalara son yıllarda önem verilmeye başlanmıştır. Uluslararası literatürde yaşamda anlam ile ilgili çalışmaların sayısı giderek artmaktadır. Ancak Türkiye’de yaşamda anlama ilişkin araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırma Türkiye’de yapılacak yaşamda anlama ilişkin çalışmalara öncü bir katkı sağlayabilir. Bu çalışmada Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu uyarlama çalışmasının da yaşamda anlam ile ilgili çalışacak araştırmacılara kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yaşamda anlam düzeyinin belirlenmesi, insanların yaşamları hakkındaki algılarının anlaşılmasına yardımcı olabilir. Yaşamda anlam, mutluluk ve kişinin potansiyelini kullanması ile ilişkili olduğu için yaşamda anlam ölçeği aracılığıyla psikolojik danışmanlar danışanların yaşamlarına ilişkin algılarını öğrenebilirler. Ayrıca bu alandaki çalışmaların çoğalması sayesinde Türkiye’de psikolojik danışmanların danışanlarının zorluklarını yaşamda anlam açısından da kavramsallaştırmalarına katkı sağlayabilir.

Frankl’a (2009) göre yaşamında anlam bulan insanlar zor koşullarda dayanıklılık gösterirler. Bu durumu kendisinin de bulunduğu Auschwitz toplama kampında yaşamış ve diğer insanlara ilişkin gözlemlerini yansıtmıştır. Bu kampta bir amaç duygusuna sahip olan insanların yaşamak için karşılaştıkları zorluklarla baş etmek için çabaladığını, yaşama amacı olmayan insanların ise yaşamak için yeterli çabayı gösteremediklerini gözlemlemiştir. Yılmazlık, zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal işlevselliğe dönebilme (Masten, 2001), ve felaket, travma, güçlükler ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşılaşıldığında uyum sağlayabilme yeteneği (Newman, 2005) olarak tanımlamıştır. Yaşamın süregiden değişimine ve zorluklarına uyum sağlamak hem yılmazlık hem de anlam ile ilişkilidir. Bundan dolayı yaşamda anlam ve yılmazlığın ilişkili olabileceğinden hareketle bu çalışma yapılmıştır. Literatür incelendiğinde yılmaz çocukların dört önemli özelliği olduğuna işaret edilmektedir. (Krovetz, 1999). Bu özellikler; sosyal yetkinlik, sorun çözme becerisi, özerklik ile amaçlara sahip olma-gelecek beklentisi olarak belirlenmiştir. Bu yüzden yılmazlık ve yaşam amacına sahip olma arasındaki ilişkiyi irdelemek yılmazlık ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiye ışık tutabilir. Yaşamlarına anlam katabilen bireylerin yılmaz olmaları



ve yaşamlarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmeleri beklenmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı bu çalışmada, yaşamda anlam düzeyi ile yılmazlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir.

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, yaşamda anlam ve yılmazlık ile ilgili kuramsal bilgilere ve araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. YAŞAMDA ANLAMLA İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde yaşamda anlamla ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur.

##### 2.1.1. Yaşamda Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi

Sosyal bilimlerde, çoğunlukla davranışsal-objektif veriler duygulara ve öznel deneyimlere tercih edilirken, patoloji odaklı çalışmalar da ruh sağlığı odaklı çalışmalara tercih edilmiştir. Bu nedenle yaşamda anlam daha çok felsefenin konusu olagelmiş ve “yaşamın anlamı nedir” sorusu felsefenin temel odak noktalarından biri olmuştur (Battista ve Almond, 1973). Ancak 2. Dünya Savaşı’ndan sonra, psikolojide pozitif kavramlara ilişkin araştırmaların sayısı artmaya başlamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşamda anlam ile ilgili çalışmaların da psikoloji alanında yer edinmeye başlaması 2. Dünya savaşından sonra olmuştur. Bu bağlamda varoluşçu psikolojinin temsilcilerinden Frankl’ın çalışmalarının önemli katkısı olmuştur. Bunun yanı sıra, 1951’de Allport, Vernon ve Lindzey’in değerlere ilişkin çalışmalarını yayınlamaları da anlam kavramını öne çıkaran etmenlerden biri olmuştur. Bu gelişmelere rağmen yaşamda anlam, “kendini gerçekleştirme” ve “otantik olma” gibi kavramlardan çok daha az ilgi görmüştür (Debats, 1999).

İnsanlar her zaman kendilerini ve çevrelerini anlamak için güçlü bir istek duymuşlardır ve bu isteği bilişsel ve davranışsal yollarla ifade etmişlerdir (Ryff ve Singer, 1998; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Ancak insanların yaşamlarında düşük veya yüksek düzeyde anlam bulmaları nadiren araştırılmıştır (Kennedy, Kanthamni ve Palmer, 1994). Özellikle geçen son 40 yılda yaşamda anlamla ilgili deneysel çalışmalara

psikoloji literatüründe yeterince yer verilmemiştir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

### **2.1.2. Yaşamda Anlam**

Frankl'ın (2009) ortaya attığı “logoterapideki” “logos” Yunancada “anlam” kavramının karşılığıdır ve Frankl kuramını anlam terapisi olarak isimlendirmiştir. O'na göre insanın anlam arayışı yaşamındaki temel motivasyondur. Bu anlam arayışı doğal ve sağlıklı yaşamın bir parçası olarak ele alınır. Logoterapi temelde üç ana prensipten oluşmaktadır (Frankl, 2009);

1. İnsan yaşamı anlam içermektedir.
2. Yaşamı anlamlı yapmak ve amaçla doldurmak için insanın temel motivasyonu anlam aramaktır.
3. Anlam insan acı içinde iken bile bulunabilir.

Yaşamda anlam kavramı Frankl ile anılmakla beraber varoluşçu psikolojinin temel konularından biri olmuştur. Bu bağlamda varoluşçu psikolojide “ölüm, özgürlük,yalıtım (izolasyon) ve anlamsızlık” olmak üzere dört temel kavramdan söz edilir. Varoluşçu psikolojide “yaşamda anlam” kozmik anlamda, insanın bir tür olarak dünyadaki yaşantılarının amaç ve hedefi üzerinde durmuştur. “Benim yaşamımın anlamı ne?” ise farklı bir sorudur ve bazı filozofların “dünyevi anlam” olarak isimlendirdikleri olguyu ifade etmektedir. Dünyevi anlam, amaç kavramını da içine almaktadır. Anlam hissine sahip olmak, yerine getirilebilecek işlemlere veya bir hedef ya da hedeflere sahip olmakla yakından ilgilidir. Kozmik anlam ise, kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni ifade etmektedir ve evrenin sihirli ve ruhani düzenini ifade eder. İnsan kozmik anlam olmaksızın yaşamda anlam hissine sahip olabilir. Anlamlar benzersiz olmaları nedeniyle her an değişir ama hiçbir zaman eksik olmazlar. Yaşam hiçbir zaman anlamdan yoksun değildir (Yalom, 2001).

Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımına göre, insanın ruhsal yaşamı bir amaçla belirlenir. Bir insanın düşünebilmesi, hissedebilmesi, bir istekte bulunabilmesi, rüya görebilmesi için bunları yaparken bir amaca dayandırmasına, bir yön belirlemesine

ihtiyaç vardır. Ruhsal yaşamda bir devinim olabilmesi için amaçların olması gerekmektedir. Bazı insanlar belirli amaçlardan yoksundur ancak insanın devinimlerinden amaçlarını kestirmek mümkündür. Bireysel psikoloji insan ruhundaki olayların tümünü amaçlarla bağlantılı bir şekilde ele almaktadır (Adler, 2004).

Geştalt terapiye göre, insan her şeye bir anlam yükleme eğilimindedir, yaşadığı alana ya da tüm alana bir anlam yüklemeyen edemez ve bu konuda çok başarılıdır. İnsan yeni bir ortama girdiğinde oraya bir anlam yükler. Eğer o çevreye, ortama anlam yüklemiyorsa o çevre yoktur. Kişi sözel olarak bir şeyi birisine ifade etmeliyim derken anlam yükler ve her bireyin yüklediği anlam o bireye özgüdür (Akkoyun, 2005).

Frankl (2009) yaşama anlam katabilmek için, sevilen insanlara ilişkin sıkı sıkıya korunan imajlar, din, mizah duygusu, doğa, sanat, gelecek beklentisi, hedef, hayattan beklenti, bir iz bırakmak, iyilik, güzellik, doğruluk, doğayı ve kültürü yaşamak gibi noktalara değinmiştir. Tüm bunları da yaşamda anlamın temel özellikleri olarak üç kategoride toplamıştır;

1. Eser yaratarak ya da iş yaparak (başarı)
2. Deneyim yaşayarak ya da bir insanla etkileşerek (sevgi)
3. Kaçınılmaz acıyı çekme ve değişmez ölüme karşı sergilenen tutum

Frankl'ın bu temel kategorilerinin dışında Ebersole ve Depaola (1986) yaşamda anlam için, ilişkiler, sağlık, zevk, yardım ve inanç kategorilerini önermiştir. Battista ve Almond (1973) ise, yaşamda anlamı bir değerler grubu olarak değerlendirmekte olup yaşamda anlamın; yaşamı anlaşılır hale getirme, ulaşılan amaçlar ve kişinin potansiyelini kendisinin memnun olacağı hale getirme gibi faktörleri içerdiğini savunmuştur. Anlam anlayışı Wong'a göre (1998) başarı, ilişkiler, din, öz aşkınlık (self-transcendence); Emmons'a (1999) göre başarı, yakınlık (intimacy), din-spiritüellik, üretkenlik; Ebersole'a (1999) göre yaşam uğraşı (life work), ilişkiler, dini inançlar, başkalarına hizmet (service) olarak sınıflandırılmıştır (Akt., Emmons, 2005). Klinger (1977) yaşamda anlamın kaynağı olarak, kişisel ilişkiler, kişisel gelişim, başarı, özgecilik, hedonizm, yaratıcılık, dinsel ve yaşamda iz bırakma (legacy) gibi özellikleri belirlemiştir (Akt., Prager, 1997). Battista ve Almond'a (1973) göre

yaşamını anlamlı olarak değerlendiren kişiler anlam anlayışına olumlu olarak bağlıdır ve yaşamlarını doyurucu olarak algırlar, bu doyuruculuğun yüksek olması da bu kişiler için önemli bir duygudur.

Baumeister (1991) yaşamda anlamı, amaç, değerler, etkililik (efficacy) ve öz-değer olmak üzere dört farklı anlam ihtiyacı olarak kavramsallaştırmış ve kişilerin yaşamlarındaki anlamı anlamının yolunun da bu dört ihtiyacı irdelemek olduğunu ifade etmiştir (Akt., Reker ve Fry, 2003). Das'a (1998) göre yaşamda anlam, insan yaşamında bazı fonksiyonlara hizmet eder. Bunlardan birincisi, anlamlar, insanın yaşaması için nedenler sağlar. Böylece eylemler anlam tarafından yönlendirilir. Bu da yaşamdaki olaylar için kontrol işlevini yerine getirir. Son olarak da anlamlar, öz-değerin oluşumunu sağlar. Böylece insanlar yaşamlarında anlam bulduklarında birçok duygusal problem çözülür ve yaşam değerli hale gelir. McGregor ve Little (1998) ise, yaşamda anlamı kişisel projelerle ilişkili olarak değerlendirmiştir. Kişisel projeler kişinin kendisine bakış açısının çekirdeğini yansıtmaktadır. Bu çekirdek de kişilik özellikleri, amaçlar, değerler ve becerilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmacılara göre bu kişisel projeler yaşamda anlam deneyimini yordamaktadır.

Park ve Folkman (1997) yaşamda anlamı, global ve durumsal olarak iki seviyede ele almıştır. Global anlam, inançlar ve değerli amaçlardan oluşur. Global anlam, kişinin geçmiş, şimdi ve geleceğini etkiler. Ayrıca geleceğe yönelik beklentilere ve durumsal anlama etki etmektedir. Global anlam iki boyutta incelenir. Birinci boyut, insanların pozitif ve negatif olaylara ilişkin beklentileri ile ilgilidir. İkinci boyut ise, yaşam amaçları ile ilgilidir. Durumsal anlam ise, global kişisel inançlar ve amaçların etkileşiminden oluşur. Ayrıca Park ve Folkman (1997) global ve durumsal anlamın stres ve baş etme ile ilişkisini içeren bir model öne sürmüştür.

Yaşamda anlama ilişkin literatür incelendiğinde yaşamda anlam ve amaçların sıklıkla birbirini yerine kullanıldığı görülmektedir. Yalom'a (2001) göre anlam, mana ya da tutarlılığa gönderme yapmaktadır. Anlam arayışı, tutarlılık arayışını ifade etmektedir. Amaç ise, niyet, hedef ve işleme göndermede bulunmaktadır. Bir şeyin amacı o şeyin rolü ve işlevi ile ilgilidir. Bununla birlikte günlük kullanımda yaşamın "amacı" ve "anlamı" birbirinin yerine kullanılmaktadır (Yalom, 2001). Seligman ve

Csikszentmihalyi'ye (2000) göre yaşamda anlam ve yaşam amacı iki birleşik yapı olup pozitif psikoloji içinde ele alınmaktadır. Battista ve Almond'a (1973) göre anlamlı yaşam, yaşam kavramına bakış ve anlam anlayışı ile ilgilidir. Bunun için de bireysel inançlar ve yaşamda bir amacın olması gereklidir. Ryff (1989) ise yaşamda anlamı, amaç kavramını içine alan daha geniş bir tanım olarak ele almıştır.

Frankl yaşamda anlamın bulunmamasına ilişkin anlamsızlık kavramını varoluşsal boşluk ve varoluşsal nevroz olarak iki boyutta ele almıştır (Akt., Yalom, 2001). Eğer kişi açık anlamsızlık duygularının yanı sıra açık klinik belirtiler de geliştiriliyorsa varoluşsal nevrozdan söz edilir (Yalom, 2001). Frankl'a (2009) göre genel bir yaşamda anlam tanımından söz edilemez, anlamlılık kişiden kişiye göre değişen herkesin kendine özgü olarak yarattığı bir kavramdır (Battista ve Almond, 1973). Frankl (2009) anlam eksikliğinin en büyük varoluşsal stres olduğu sonucuna varmıştır. O'na göre, varoluşsal nevroz anlamsızlık kriziyle eş anlamlıdır. Maddi (1979) ise; "Anlam Arayışı" adlı makalesinde varoluşsal hastalığın "yaşamdaki anlam arayışındaki geniş kapsamlı başarısızlıktan" kaynaklandığını ifade etmektedir. Varoluşsal hastalığın mücadelecilik, nihilizm ve bitkisellik olarak üç klinik biçimini tanımlamıştır (Akt., Yalom, 2001).

Frankl (2009) bazı yaşlı insanların uzun soluklu etkilere sahip travmaların üstesinden derin anlam anlayışları sayesinde geldiklerini dile getirmiştir. Reker ve Wong (1988) yaşla birlikte yaşamda anlamın arttığını öne sürmüştür. Krauser (2007) de bu görüşü destekler bir biçimde, yaşlı insanlarla yaptığı görüşmeler sonucunda, yaşlıların yaşamlarında maruz kaldıkları travmaların etkilerinin üstesinden etkili bir şekilde gelebildikleri sonucuna ulaşmıştır.

İlgili literatür ışığında yaşamda anlam tanımları değerlendirildiğinde yaşamda anlam, yaşam amaçlarını kapsayan yaşam boyu devam eden ve kişiye özgü olan temel bir motivasyondur. Yaşamda anlam çalışmalarının farklı kategoriler üzerinde yoğunlaştığı ancak öne sürülen ortak kategorilerin kişiler arası ilişkiler ve amaçlar olduğu görülmektedir. Yaşamda anlamın kaynağına ve tanımına ilişkin farklı görüşler olsa da bu farklı düşüncelerin hepsinde anlam arayışının temel bir ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca anlamsızlık ruh sağlığı ile negatif yönde ilişkilendirilmiştir (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain 1992) Kimi yazarlar da

anlamın ileri yaşlardaki insanlarda daha yoğun olarak var olduğunu öne sürmüştür (Frankl, 2009; Reker ve Wong, 1998; Krauser, 2007).

### **2.1.2.1. Yaşamda Anlamın Ölçülmesi**

Yaşamda anlama ilişkin çalışmaların artmasıyla birçok yaşamda anlam ölçeği geliştirilmiştir. Bazı ölçekler yaşamda anlamın kaynağını araştırırken, bazıları da açık uçlu sorularla yaşamda anlamın bileşenlerini belirlemeye çalışmıştır. Diğer taraftan, bazı ölçekler de anlam kavramının temel yapılarını ele alarak anlam düzeyini belirlemeye çalışmıştır. Burada anlam düzeyini belirleyen ölçeklerden araştırmalarda en yaygın olarak kullanılan üç tanesine yer verilmiştir.

#### **2.1.2.1.1. Yaşamın Amacı Testi (Purpose In Life-PIL)**

Crumbaugh ve Maholick (1964) Frankl'ın çalışmalarından etkilenerek yaşamın amacını ölçmek üzere bir ölçek geliştirmişlerdir. Bu araç yaşamda anlam ile ilgili ilk ölçek olması nedeniyle yaygın olarak kullanılmıştır (Yalom, 2001). Bu ölçek Frankl'ın ortaya attığı neojenik nevroz kavramından hareketle hazırlanmış olup patolojik tanısı olan ve olmayan bireylere uygulanarak geliştirilmiştir. Yaşamın Amacı Testi 20 maddeden oluşmaktadır ve her bir madde için birden yediye kadar her maddenin soru şekline göre derecelendirilmiştir (Crumbaugh ve Maholick, 1964). Bu ölçeğin sekiz maddesi doğrudan yaşam amacı ile ilgilidir. Altı madde yaşam doyumu, üç madde özgürlük ile ilgili, bir madde ölüm korkusu, bir madde yaşamın değeri ve bir madde de intihar düşüncesiyle ilgilidir. Ölçek, Frankl'ın soruları ile yüksek düzeyde ilişki göstermiş olup MMPI ve Değerler Ölçeği ile düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur (Crumbaugh ve Maholick, 1964).

#### **2.1.2.1.2. Yaşam Değeri Ölçeği (Life Regard Index-LRI)**

Battista ve Almond (1973) tarafından geliştirilen bu ölçekte yaşamda anlama çerçeve oluşturan maddelerle anlamı gerçekleştirme maddeleri yer almıştır. O'nlara göre iyi gelişmiş bir anlam duygusu için benlik saygısı gereklidir ancak yeterli değildir. Başka

bir deyişle, yüksek benlik saygısına sahip olan bir kişinin düşük yaşam anlam düzeyine sahip olması olasıyken, düşük benlik saygısına sahip olan bir kişinin yüksek yaşam anlamına sahip olması olası değildir.

Yalom (1980) göre, Yaşamın Değeri Ölçeği ile ilgili araştırma sonuçlarına göre yaşamda anlam duygusunun eksikliği psikopatoloji ile yakından ilgilidir. Yaşamdaki anlam duygusu sıkı sıkıya bağlanılan inançlarla da ilişkilidir. Pozitif anlam duygusu kendini aşma değerleriyle ve gruplara aidiyet, belirli yaşam hedefleri ile bağlantılıdır. Anlam duygusu hayat boyunca değişeceğinden gelişimsel bir bakış açısıyla ele alınmalıdır. Bu ölçek kullanılarak yapılan diğer araştırmalarda anlamlı yaşam, mutluluk (Debats, 1996), kişilik bütünlüğü (Florian ve Snowden, 1989), pozitif duygu-durum ve yaşam doyumu (Chamberlain ve Zika, 1988) gibi değişkenlerle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

### **2.1.2.1.3. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)**

Frazier, Lee ve Steger (2006) yaygın olarak kullanılan anlam ölçekleri değerlendirildiğinde bu ölçeklerin hem depresyon hem de pozitif duygu-durum ile ilişkili olmasının bu ölçeklerin yapı geçerliliğindeki eksikliklerden kaynaklandığını ileri sürmüşlerdir. Bu nedenle yaşamda anlama ilişkin yeni bir ölçek geliştirme ihtiyacı duyulmuş ve bu amaçla Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)'ni geliştirmişleridir.

Yaşamda Anlam Ölçeği, yedili Likert tipi olarak derecelendirilmiş on madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “yaşamda anlamın varlığı” ve “yaşamda anlamın aranması” olarak belirlenmiştir. Bu boyutlar birbirinden oldukça farklı anlamlılık boyutlarını ölçmektedir. Yaşamda anlama sahip kişiler, anlam aramayacağı için iki alt ölçek farklı yönere işaret etmektedir. Bu nedenle bu ölçek kullanılarak yapılan araştırmalarda alt ölçekleri ayrı birer ölçekmiş gibi değerlendirilmektedir. Ölçek literatür ışığında anlama ilişkin temel varsayımlardan hareketle oluşturulmuştur. Ölçek daha önce yaygın olarak kullanılan ölçeklerin puanlarıyla pozitif yönde ilişki göstermiştir. Ayrıca yaşamda anlam pozitif duygu-durum, yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik ile pozitif yönde ilişkilidir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu ölçek diğer anlam ölçeklerinden sonra en sık kullanılan ölçeklerden biri olmuştur.



Bu popülerliği geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında alınan sonuçların yanı sıra ölçeğin yaşamda anlamı ele alış biçimiyle ilgilidir.

### **2.1.3. Yaşamda Anlam ve İyi Oluş İlişkisi**

İyi oluş literatürü incelendiğinde iyi oluşla ilgili olarak temelde hazsal (hedonic) ve anlamsal (eudaimonic) olmak üzere iki bakış açısı vardır (Ryan ve Deci, 2001). Hazsal iyi oluş, yaşam doyumu ve pozitif duygu-durumdan oluşurken anlamsal iyi oluş, yaşamda anlam, yaşam amaçları, kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme kavramlarından oluşmaktadır (Lent, 2004; Ryff, 1989). Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği içinde yer alan beş boyuttan biri olarak ele alınan yaşamda anlam kavramı, yaşamda amaçlar olarak değerlendirilmiştir. Ryff 'a (1989) göre yaşamda anlam, iyi oluşun bir göstergesi olarak gösterilen pozitif bir kişilik özelliği olarak kabul edilmektedir.

Amaçlar, psikolojik iyi oluş literatürünü tam olarak açıklamasa da psikolojik iyi oluş bakış açısının merkezinde yer alan anlam, hedef ve yaşam görevlerini yansıtmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Amaç arama, öznel iyi oluş için de önemlidir çünkü amaçlar kişinin kendini iyi hissetmesine yardımcı olan anlamlı bir yaşamla ilişki ve kendisi için değerli sonuçlar elde etmesini sağlamaktadır (Lent, 2004). Ayrıca sık kullanılan yaşamda anlam ölçekleri (PIL, LRI ve YAÖ) psikolojik iyi oluşla güçlü derecede ilişkili bulunmuştur. Özellikle anlamsal (eudaimonic) bakış içerisinde ele alınan kavramlar yaşamda anlamla birlikte sıklıkla ilişkilendirilmiştir. Genellikle yaşamda anlam ölçeklerinin geçerlilik çalışmaları yapılırken iyi oluş ölçekleri kullanılmış ve pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Battista ve Almond, 1973; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

Görüldüğü gibi yaşamda anlam, iyi oluş ile yakından ilişkili bir kavramdır. Bu nedenle yaşamda anlam zaman zaman psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak değerlendirilmiştir. Yaşamda anlam ayrı bir kavram olarak ele alındığında da iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

## 2.2. YILMAZLIK İLE İLGİLİ KURAMSAL BİLGİLER

Bu bölümde yılmazlık ile ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur.

### 2.2.1. Yılmazlık

“Resilience” kelimesi, Türkçede çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, toparlanma, dirençlilik, esneklik ve eski işlevsellik düzeyine dönebilme gibi anlamlarda kullanılmaktadır. “Resilient” sıfatı, zor yaşam koşullarına rağmen kolayca uyum sağlayabilen kişiler için kullanılır (Luthar ve Zigler, 1991). Türkiye’de literatür incelendiğinde “resilience” kelimesi “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2007), “psikolojik dayanıklılık” (Eminağaoğlu, 2006) ve “kendini toplama gücü” (Terzi, 2008) olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “yılmazlık”, yılmazlık özelliğini gösteren kişiler için de yılmaz (resilient) tercih edilmiştir.

Yılmazlık, zorlukların, yoksunlukların ve stresin üstesinden gelme gücü olarak tanımlanır (Begun, 1993). Benzer şekilde Masten (2001) yılmazlığı, zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal haline dönebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Newman’a (2005) göre yılmazlık felaket, travma, güçlükler, zorluklar ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşılaşıldığında uyum sağlayabilme yeteneğidir. Leipold ve Greve (2009) ise yılmazlığı gelişim ve baş etme arasında bir köprü olarak ele almıştır. Başka bir deyişle yılmazlık, kişinin gelişimine bağlı olarak olumsuz yaşam koşullarının üstesinden ne ölçüde gelebildiği ve baş etme becerilerini ne kadar kullandığı ile ilişkilidir. Bu tanımlara paralel olarak Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) yılmazlığı önemli güçlükler bağlamında pozitif uyumu ele alan dinamik bir süreç olarak değerlendirmiştir.

Masten (2001) yılmazlığın insanın temel uyum işlevleri sisteminin bir sonucu olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir. O’na (2001) göre, eğer bu sistem iyi korunur ve çalışırsa güçlenir, eğer güçlüklerle karşılaşan sistem onarırsa güçlükler öncesindeki işlevsellik düzeyinde baş etme yetisi devam eder. Kimi araştırmacılar yılmazlığın nadir olarak

görülen bir özellikten çok herkeste rastlanabilen normal bir özellik olarak kabul etmişlerdir (Newman, 2005). Benzer biçimde Masten ve Reed (2005) yılmazlık gösteren kişilerin olağanüstü bir gelişim göstermediğini, aksine bu bireylerin güç koşullarda normal gelişim gösteren kişiler olduğunu belirtmiştir.

Windle (1999) yılmazlık kavramının farklı tanımlarında üç temel noktanın ortak olarak ifade edildiğini vurgulamaktadır. Bunlar, risk veya zorluk, olumlu uyum gösterme (baş etme, yeterlilik) ve koruyucu faktörlerdir. Masten, Best ve Garnezy (1990) ise, yılmazlığın literatürde yüksek riske rağmen zorlukları aşır iyi gelişim gösterme, zorlu yaşam deneyimleri karşısında hızlıca uyum sağlayabilme yeteneği, travmadan sonra eski haline dönmek için bireysel özelliklere sahip olma olarak üç ana başlık altında toplandığını belirtmiştir.

Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) yılmazlığın araştırmalarda bazen hem kişilik özelliği hem de gelişimsel bir süreç olarak birbirlerinin yerine kullanılabildiği belirtilerek bu karışıklığın benlik yılmazlığı (ego-resiliency) kavramından kaynaklandığını ifade etmektedirler. Klohn (1996) ise yılmazlığı kolektif olarak kişiliğin önemli yönlerini içinde bulunduran bölünmesi güç bir üst özellik olarak tanımlamıştır. Benlik yılmazlığı, güçlülük, çalışma sebatkârlığı, çeşitli çevresel koşullara karşısında gösterilen esnekliğe işaret eden bir kişilik özelliğidir. Bu tanım dikkate alındığında benlik yılmazlığının bir kişilik özelliği olduğu dikkat çekmektedir. Bu anlamıyla benlik yılmazlığı için bir güçlülük ve stresli bir yaşam deneyiminin yaşanması şart değildir. Öte yandan yılmazlık, gelişimsel bir süreçtir.

Yılmazlık kavramının çok çeşitli tanımları olsa da bu tanımlar iki temel grupta ele alınabilir. Birinci grup tanımlara göre yılmazlık, zorlu yaşam deneyimleri karşısında baş etme, uyum sağlama becerilerini içeren ve normal gelişim gösteren kişilerin sahip olduğu dinamik bir süreçtir. Ancak bazı birinci grup tanımlarda, yılmazlığın gerçekleşebilmesi için güç, zorlayıcı, stresli yaşantılarının olmasının bir koşul olduğu vurgulanmaktadır. İkinci grup tanımlar ise, kişilik özelliklerine dayanan ve yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi içine alan yılmazlığı ifade etmektedir. Bu araştırmada yılmazlık, ikinci grup tanımlarda vurgulandığı gibi kişilik özelliği olarak ele alınmıştır.

### 2.2.2. Yılmazlığı Etkileyen Faktörler

Yılmazlıkla ilgili tanım ve araştırmalarda sıklıkla risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç grup etmeden söz edilmiştir. Bu tanımlardan birinde, Almedom ve Glandon (2007) yılmazlığı risk faktörlerini başarılı bir şekilde koruyucu faktörlere uyarlama ve dönüştürme olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde Kumpfer (1999) yılmazlığın risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluştuğunu ifade etmiştir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler değerlendirilirken ayrı bir tanım yerine ikisinin birlikte ele alındığı tanımlar daha sıklıkla kullanılmaktadır. Risk faktörleri, olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artırabilen veya var olan bir problemin sürmesine katkıda bulunan (Kirby ve Fraser, 1997) kişileri olumsuz yönde etkileyen bireysel ve çevresel (Masten ve Reed, 2002) etmenlerdir. Risk faktörleri, bireyin dayanma gücünü yıpratıcı yaşamdaki stresli olaylar ve çevresel koşulları ifade etmektedir. Risk faktörleri içsel ve dışsal olarak iki ana başlık altında toplanır. İçsel risk faktörleri, kişinin kendisiyle ilgili olan bireysel risk faktörleri anlamına gelmektedir. Prematüre doğum, kronik hastalıklar/hastaneye yatırılma, 13-19 yaşlarında anne olma, okula uyum sağlayamama, okulda başarısızlık gibi özellikler yılmazlık araştırmalarında incelenen içsel risk faktörlerine birkaç örnektir (Gürgan, 2006). Dışsal risk faktörleri ise, ailesel, çevresel ve toplumsal risk faktörlerini kapsamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Araştırmalarda ele alınan dışsal risk faktörleri, anne babanın hastalıkları/psikopatolojisi, ilgisiz anne baba tutumları, boşanma, ayrı yaşama ya da tek ebeveynle yaşama, düşük sosyo-ekonomik düzey, çocuk ihmal ve istismarı, savaş ve doğal afetler, aile sıkıntıları, toplumsal şiddet ve evsizlik olarak incelenmiştir (Gürgan, 2006).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini azaltan, yumuşatan ya da ortadan kaldıran bireyin yeterliliklerini geliştiren durumlardır (Masten, 1994). Koruyucu faktörler, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel koruyucu faktörler yeterli bilişsel yetenekler, problem çözme ve dikkat becerisi, gelişime uyum sağlayabilen kişilik, olumlu kişilik algısı, öz yeterlilik, yaşamda anlam, yaşama olumlu bakış, öz-düzenleme, toplum ve kişinin kendisi için değerli yetenekler, mizah anlayışı, iyi görünüş veya çekicilik gibi kişiyle ilgili etmenleri ifade etmektedir. Gürgan (2006) yaptığı literatür taramasında bireysel koruyucu faktörler olarak mizaç, iç kontrol odağı,

yüksek öz-saygı, öz-yeterlilik, öz-farkındalık, bağımsızlık, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iyimserlik ve umutluluk, sosyal yeterlik gibi etmenleri derlemiştir. Koruyucu dışsal faktörler, aile içindeki, aile ve ilişkiler içindeki ve toplum içindeki dışsal koruyucu faktörler olarak üç başlıkta toplanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Aile içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler, yetkin anne baba, olumlu aile sıcaklığı, düzenlenmiş ev çevresi, ailelerin eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik avantajlardır. Aile ve ilişkiler içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler, destekleyici yetişkinler ve toplumla barışık arkadaş çevresidir. Toplum içindeki koruyucu faktörler ise, etkili okul, toplum yanlısı kurum ve birliklikler (okul, kulüpler, vb.), güvenli mahalli koşullar, sorunlarını çözmeye etkin mahalli koşullar, yeterli sosyal hizmetler ve yeterli halk sağlığı hizmetlerinin varlığıdır.

Tanımlarda ifade edildiği üzere risk ve koruyucu faktörler etkileşim halindeki etmenler olarak ele alınmaktadır. Risk faktörleri, kişi için zorlayıcı-güç yaşam koşulları ve olayları olup kişiyle ve çevresiyle ilişkili güçlük yaratan durumlar olarak iki başlıkta ele alınmaktadır. Koruyucu faktörler ise, oluşan bu olumsuz koşullara ve olaylara karşı bir nevi tampon görevi üstlenmektedir. Bu tampon görev bazen kişinin bireysel özellikleri sayesinde yerine getirilirken bazen de okul, aile ve toplum tarafından sağlanmaktadır.

### **2.2.3. Yılmazlık Yaklaşımları**

Yılmazlığın ortaya çıkması akademik çalışmalardan ziyade felaketlerden kurtulan insanların karakter özelliklerinin incelenmesiyle ve çoğunlukla yüksek risk altındaki insanlar ve gençlerle yapılan çalışmalarla birlikte başlamıştır (Richardson, 2002). Bu bağlamda yılmazlık çalışmalarının birbirinden oldukça farklı konular üzerine yoğunlaştığı söylenebilir. Bu araştırmaların sayısının ve çeşitliliğinin zamanla artması sebebiyle yılmazlık araştırmalarını sınıflandırma gereksinimi doğmuştur. Bunun sonucunda, araştırmacılar yılmazlık araştırmalarının gelişim sürecini üç dalga olarak özetlemiştir (Richardson, 2002; Wright ve Masten, 2005).

Birinci dalga, sosyal ve bireysel başarının yordanması için yılmazlığın fenomenolojik tanımının yapılması ve yılmazlık niteliklerinin tanımlanmasıdır. Birinci dalga

araştırmalarında, koruyucu faktörlerin gelişim ve zorluk arasındaki koruyucu rolü incelenmiş benlik saygısı, öz-yeterlik, destek sistemleri gibi kavramlar çalışılmıştır (Richardson, 2002). Kimi araştırmacılar bu çalışmaları değişken odaklı ve kişi odaklı olmak üzere ikiye ayırmıştır (Masten, 2001; Masten ve Reed, 2002). Değişken odaklı araştırmalarda farklı yılmazlık modelleri önerilmiştir. Kumpfer (1999) bunları beş başlık altında ele almıştır.

1) *Geriye dönük, tek örneklemlili ya da kesitsel çalışmalar*: Bu desen genellikle yaşam olayları araştırmacıları tarafından kullanılmış ve yaşam olayları ile kişinin yeterlilikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışmalar çoğunlukla üniversite öğrencileri, çocuk ve ergenlerle veya riskli yaşantılarına rağmen yeterlilik göstermiş yetişkin gruplarla yapılan araştırmalardır.

2) *Geriye dönük, kesitsel, çok değişkenli çalışmalar*: Bu araştırma desenindeki kesitsel çalışmalar çevre özellikleri, kişilik özellikleri ve etkileşimsel süreçler gibi farklı değişkenleri incelemiştir. Genellikle yüksek risk altında bulunan kişiler ile düşük risk altında bulunan kişilerin kişilik özellikleri açısından karşılaştırılması yapılmıştır. Bazı araştırmalarda da yüksek risk grubunda bulunan kişiler ile genel popülasyondan seçilen kişiler arasında karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu desenin verileri karmaşık olduğu için çoklu değişken analizleri kullanılmıştır. Bu yönetime dayanan araştırmalar model geliştirme ve test etmeye olanak hazırlamıştır. Ancak yılmazlığın anlaşılması açısından boylamsal araştırmaların daha manidar rolü olmuştur.

3) *Kısa dönemli, etkileşimsel ve boylamsal çalışmalar*: Boylamsal çalışmalarda çevresel faktörler ve bireyin yeterliliği arasındaki iki yönlü ilişkiler incelenmiştir. Aile, okul, toplum gibi çevresel faktörler ile bireyin yeterliliği arasındaki ilişki incelenmektedir. Bu bağlamda bazı araştırmacılar üç aydan bir yıla kadar koruyucu ve risk faktörlerinin etkisini ve sürecini incelemektedir.

4) *Uzun dönemli, ileriye dönük, kontrol grubu içermeyen gelişimsel çalışmalar*: Bazı araştırmacılar genel popülasyondan örneklemlerle 30 yıl gibi uzun süren ama karşılaştırma grubu içermeyen boylamsal çalışmalar yapmışlardır. Bu durumda ele

alınan grup içinde yüksek ve düşük güçlük koşullarındaki bireylerin karşılaştırılması yapılmıştır. Bu gibi incelemeler yılmazlığı anlamak için en faydalı desen olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda en kapsamlı boylamsal araştırmalardan biri 1955'te başlayıp 40 yıl süren Kauai'deki 698 bebeğin incelenmesidir.

5) *İleriye dönük, çok örneklemlili çalışmalar*: Bu araştırma deseni, yüksek güçlük koşullarındaki ve genel popülasyondaki grupları karşılaştırmayı hedefleyen gelişim araştırmacıları tarafından kullanılmaktadır. Yılmazlık sürecini anlamak için en yararlı desen olarak tanımlanmaktadır. Bu duruma, yoksul çocukların akademik başarılarının incelenmesi ve yoksul olmayan çocuklarla akademik başarılarının karşılaştırılması örnek gösterilebilir.

Masten'in (2001) ifade ettiği birinci dalga yılmazlık araştırmalarındaki ikinci grup yaklaşımlar, kişi odaklı yaklaşımlardır. Kişi odaklı yaklaşımda, yüksek risk ortamında yılmazlık gösteren ve gösteremeyen kişilerin bireysel özellikleri karşılaştırılmıştır. Yılmaz insanların niteliklerinin listesi yapılmış olup öz yeterlilik, benlik saygısı gibi koruyucu faktörlerin zorlukların üstesinde gelmeye yardım ettiği belirlenmiştir.

İkinci dalga araştırmalarda yılmazlık zorluk, stresörler ve değişikliklerle baş etme bağlamında tanımlanmıştır. (Richardson, 2002). Bu çalışmalar yılmazlığın yordayıcılarının yöntem ve mekanizmalarına odaklanmıştır (Wright ve Masten, 2005). İkinci dalga araştırmalarının asıl ilgilendiği konu yılmaz çocukların zorluklar karşısında nasıl sağlıklı işlev göstermeye devam ettikleri ve nasıl üretken yetişkinler olduklarıdır (Gürkan, 2006).

Üçüncü dalga yılmazlık araştırmaları ise, post-modern, disiplinlerarası ve motivasyon araştırmalarını içermektedir (Richardson, 2002). Brooks'a (2006) göre üçüncü dalga araştırmaları, önleme ve yılmazlığın artırılması için çevresel faktörlere odaklanmıştır. Bu bağlamda okul, aile ve toplumda koruyucu faktörlerin işlevsellik kazanması ve yılmazlık programlarının geliştirilmesi üçüncü dalga araştırmalarının çalışma alanını oluşturmuştur. Bu çalışmalar deprem, kaza, terör, savaş gibi olumsuz yaşantılarına odaklanmıştır. Daha sonra ortaya çıkacak olan önleyici psikolojik danışma (ve rehberlik) müdahaleleri üzerinde duran dördüncü dalga çalışmalarına da bu araştırmalar

ışık tutacaktır (Gürgan, 2006). Aşağıda üçüncü dalga araştırmaları içinde yer alan ve yaşamda anlam kavramını içinde barındıran meta kuramı detaylı olarak incelenmiştir.

### **2.2.3.1. Meta Kuramı**

Richardson (2002) tarafından geliştirilen üçüncü dalga araştırmaları içinde yer alan model biyopsikotinsel koruyucu faktörler veya meta kuramı olarak adlandırılmaktadır. Meta kuram bireyi biyolojik, psikolojik ve tinsel olarak bir bütünlük içinde ele almaktadır. Richardson'un (2002) modeline göre kişide biyolojik, psikolojik ve tinsel bir denge vardır. Koruyucu faktörlerin ve uyumun olmadığı durumlarda bu denge bozulur. Dengenin bozulmasından dolayı dört farklı durum ortaya çıkabilir;

1. Dengenin bozulması kişinin yılmazlığının ve gelişiminin ilerlemesine olanak oluşturur. Böylece yeniden uyum daha yüksek düzeyde bir iç dengeyle sonuçlanır.
2. Kişi sadece içinde bulunduğu olumsuzluğu aşmak amacıyla temel düzeydeki dengeye (başlangıçta var olan denge düzeyine) geri döner.
3. Birey içinde bulunduğu olumsuz koşulların bir şekilde üstesinden gelir ancak daha düşük bir denge düzeyine döner.
4. Bireyin güçlüklerle baş etme çabası uyumsuz stratejilerin (kendine zarar verici davranışların) edinilmesiyle de sonuçlanabilir.

Ortaya çıkan dört durumda da dengesizliğin giderilmesi gerekir. Bu nedenle yılmazlık, stresli yaşam olayları karşısında başarıyla baş edebilme yeteneğinin bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir. Meta kuramı yılmazlık enerjisiyle bu enerjinin kaynaklarını ilişkilendirmiştir. Bu anlayış yılmazlığı “doğuştan gelen” bir özellik olarak kabul eder. Meta kuramı yılmaz kişilerin enerjisiyle bu kişilerin kaynaklarının geliştirmesi gerektiği yönünde bir model öne sürer ve bunu disiplinlerarası bir anlayışla yapılması gerektiğini önerir (Richardson, 2002). Kişinin içsel olarak iyileşme ve



ilerlemeye dönük potansiyeli olduğu için kendini gerçekleştirmek ve bilgelik için doğal bir enerjisi vardır. İnsan, doğası gereği hayatta kalmak için bu güçlerini kullanır. İnsancıl yaklaşımda (Maslow, 1970) ve logoterapide (Frankl, 2009) benzer bir içsel güdülenmenin öneminden söz edilmektedir. Benzer bir yaklaşımla Bonanno da (2004) yılmazlığın kişinin yapısında bulunduğu ve kendini toparlayabilme gücünden farklı olduğunu belirterek içsel bir yılmazlığa vurgu yapmıştır.

Görüldüğü gibi, meta kuramı, benlik yılmazlığını temel alan yılmazlık tanımlarında olduğu gibi kişinin doğuştan getirdiği kişisel güçlere değinmektedir. Bu özelliklerden dikkat çekici olan yaşam amaçlarının vurgulanması olup yaşam amaçlarının/hedeflerinin koruyucu faktörler olarak ele alınmış olmasıdır. Bu bağlamda, yılmazlığı bir kişilik özelliği olarak ele alan yaklaşımlar yaşamda anlam ile ilişkili olarak değerlendirilebilir.

### **2.3. YAŞAMDA ANLAM İLE İLİGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde yaşamda anlama ilişkin araştırmalar sunulmuştur. Bu araştırmalar yaşamda anlam ile birlikte ele alınan değişkenlere göre ele alınmıştır. Yaşamda anlama ilişkin kuramsal bölümde söz edildiği gibi yaşamda anlam sıklıkla iyi oluş ile birlikte ele alınarak çalışılmıştır. Bu nedenle öncelikle iyi oluşla ilişkili yaşamda anlam araştırmaları, daha sonra farklı değişkenlerle ele alınan yaşamda anlam araştırmalarına yer verilmiştir. Bu araştırmadaki çalışma grubu üniversite öğrencileri olmasına rağmen üniversite öğrencileri ile yapılan yaşamda anlam araştırmalarının sayısının kısıtlı olması nedeniyle farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalar da bu bölümde sunulmuştur.

Chamberlain ve Zika'nın (1988) sadece kadın çalışma grubu ile yaptıkları araştırmada iyi oluş ile dinseliliğin yaşamda anlamla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmada anlamı ölçmek için üç farklı ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda dinsellik ve yaşamda anlam ölçekleri arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Dinsellik, iyi oluş ölçeklerinden yalnızca yaşam doyumu ile ilişkili bulunurken pozitif ve negatif duygu durum ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Zika ve Chamberlain (1992) yaptıkları çalışmada yaş ortalaması yirmi dokuz olan 188 anne ve altmış yaş üstü 137 kişi ile yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Psikolojik iyi oluşu ölçmek için Ruh Sağlığı Envanteri (MHI) (Viet ve Vare, 1983), yaşamda anlamı ölçmek içinse Yaşamın Amacı Testi (PIL) (Crumbaugh ve Maholick, 1964), Yaşam Değeri Ölçeği (LRI) (Battista ve Almond, 1973) ve Bütünlük Duygusu Ölçeği (SOC) (Antonovsky, 1985) olmak üzere üç farklı yaşamda anlam ölçeği kullanılmıştır. Tüm bu yaşamda anlamı ölçen ölçme araçları puanları ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur.

Debats ve Drosst (1995) anlam ve anlamsızlık üzerine iki açık uçlu soru yönelttikleri 122 katılımcıya Yaşam Değeri Ölçeği (LRI) (Battista ve Almond, 1973) ile Genel Yaşam Doyumu-Mutluluk Ölçeği (Veenhoven, 1984) ve açık uçlu sorulardan oluşan duygu-duruma ilişkin bir ölçme aracını uygulamışlardır. Araştırma sonuçlarına göre anlamlılık, kişinin kendisi, diğerleri ve dünya ile bağları ile ilişkilidir. Anlamsızlık ise, kişinin kendine, diğerlerine ve dünyaya yabancılaşması ile ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlam, genel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşa etki etmektedir. Yaşam Değeri Ölçeği'nin iyi oluşun kişiler arası ilişkiler boyutu ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Geçmişteki güç yaşam olayları ile etkili olarak baş etme yaşamda anlam ve yaşama bakış ile ilişkilendirilmiştir.

Dinsellik, spirütellik (spirituality) ve yaşamda anlamın iyi oluşu bütün olarak yordadığına ilişkin araştırmada toplum içinde yaşayan yaşlılar ve dokuz yıl veya daha uzun süre bakım evinde ya da herhangi bir hastalığı için uzun süre hastanede kalan yaşlılarla çalışılmıştır. Sosyo-demografik değişkenler, geleneksel ölçekler (depresyon, anksiyete) ve varoluşsal değişkenler olarak belirlenen 3 farklı ölçme aracıyla veri toplanmıştır. Sonuç olarak, yaşlılar için bu üç kavramın birlikte iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, dinsellik, spirütellik (spirituality) ve yaşamda anlamın iyi oluşu yordaması, olumsuz yaşam olaylarından fiziksel sağlığın yaşamda anlamı yordamasından daha manidar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu üç değişkenin yaşlılık stresiyle baş etme ve iyi oluşa katkıda bulunduğu sonucuna varılmıştır (Fry, 2000).

Scannell, Allen ve Burton (2002) yaş ortalaması otuz yedi olan 83 yetişkin ile yaptıkları çalışmada pozitif ve negatif iyi oluşla yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi bilişsel ve

duyuşsal anlam açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Duyuşsal anlamla ilgili yaşa göre bir fark bulunmamışken, bilişsel anlam için daha genç grup yaşlı gruptan daha düşük puan almıştır. Bir negatif (depresyon) ve iki pozitif özellik (mutluluk ve spiritüel iyi oluş) olmak üzere üç faktör bilişsel anlamı yordamıştır. Üç pozitif iyi oluş da (mutluluk, spiritüel iyi oluş ve benlik saygısı) duyuşsal anlamı yordamıştır. İyi oluşun göstergeleri olan ölçeklerin kullanıldığı çalışmada iki farklı regresyon analizi sonuçları karşılaştırılmış olup, iyi oluşun bilişsel anlamdan çok duyuşsal anlamla ilgili olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, hem bilişsel hem de duyuşsal anlam iyi oluşla ilişkili olarak değerlendirilmesine rağmen anlamın hissedilmesinin (duyuşsal) anlamın yapısından daha önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kashdan ve Steger (2007) üniversite öğrencisi 97 katılımcı üç hafta boyunca günlük olarak Merak ve Araştırma Envanteri (Kashdan ve diğerleri, 2004), Yaşamda Anlam Ölçeği (Steger ve arkadaşları, 2006), Pozitif ve Negatif Duygu Durum (Watson ve arkadaşları, 1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve arkadaşları, 1985), Beş Büyük Kişilik Özelliği (Brody and Ehrlichman, 1997) ile bunlara ilişkin günlük testleri tamamlamışlardır. Araştırma sonucunda günlük daha çok merakın (curiosity) bir günden diğer güne daha çok yaşamda anlama kılavuzluk ettiği bulunmuştur. Buna ek olarak günlük daha çok merakın amaçlı anlamın araştırılmasını devam ettirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliği olarak daha yüksek düzeyde merak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna işaret etmektedir. Günlük negatif duygu-durum da daha az anlam ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Ancak daha yüksek düzeyde yaşamda anlamın günlük merakı yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca günlük merakla anlamın aranması arasında negatif ilişki belirlenmiştir.

Steger ve Kashdan (2007) psikoloji öğrencileri ile yaşamda anlam ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İlk veriler 359 öğrenciye sınıf ortamında Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği'nin uygulanması ile elde edilmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin e-posta adresleri alınmış olup aynı ölçekler 13 ay sonra öğrencilere gönderilmiştir. E-posta gönderilen öğrencilerden 83 öğrenci soruları tekrar yanıtlamıştır. Araştırma sonucunda demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, etnik köken) açısından bir fark bulunmamıştır. Her iki uygulamada da yaşamda anlam ölçeğinin alt

boyutları ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuş olup yaşamda anlam bulma arasındaki ilişki pozitif iken anlamın aranmasıyla ilgili ilişki negatif yönde olmuştur. Birinci uygulamada yaşamda anlamın varlığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin derecesi ikinci uygulamadan daha düşük bulunmuştur. Yaşamda anlam arama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin derecesi her iki uygulamada da birbirine yakındır. Araştırmacılar, iki uygulama arasındaki bu farkları e-posta yoluyla veri toplanmasından kaynaklanabileceği ya da 13 aylık süreçte kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin değişebileceği yönünde yorumlamışlardır.

Jia-Yan, Wong, Jobert ve Chan, (2008) Çinli ve Avustralyalı üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerden Kültürle İlgili Stresörler, Kişisel Anlam Profili (PMP) ve Yaşam Doyumu Ölçekleri kullanılarak veri toplanmıştır. Avustralyalı öğrencilerin kültürle ilgili stresörlerinin daha çok olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşamda anlamın yaşam doyumuna güçlü ve pozitif bir katkısı olduğu ancak kültürle ilgili stresörlerin yaşam doyumu üzerinde negatif etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak da her iki öğrenci grubu için yaşamda anlamın kültürle ilgili stresörler ve yaşam doyumu arasında kısmen aracılık ettiği saptanmıştır.

Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) 122 üniversite öğrencisiyle üç aşamada Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt boyutları ile farklı ölçekler arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Birinci çalışmada Psikolojik İyi Oluş'un alt boyutları ile Yaşamda Anlam Ölçeği'nin alt boyutlarının ilişkisi incelenmiştir. İkinci çalışmada bilişsel faktörlerin anlam aramayı açıkladığı varsayımından hareketle 149 üniversite öğrencisine Meraklılık ve Araştırma Envanteri, Dogmatizm, Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği- Biliş Ölçeği ve Zaman Algısı gibi ölçekler uygulanmıştır. Çalışmanın üçüncü aşamasında Yaşamda Anlam Bulma ile Beş Büyük Kişilik, Üç Büyük Kişilik, Holland'ın altı kişilik tipine göre kişilik özelliklerini belirleyen ölçekler kullanılmıştır. Her aşamadaki çalışma sonuçları değerlendirildiğinde; yaşamda anlamın varlığı alt boyutu ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan yaşamda amaçlar ve kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup, diğer alt boyutlarla yüksek düzeyde ilişki bulunmamıştır. Mutsuz geçmiş, belirsiz gelecek ve düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun yaşamda anlam arama düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Tüm araştırma sonucunda, yaşamda anlam aramanın önemli bir fonksiyon olduğu ancak iyi oluşla daha az derecede ilişkili olduğu

bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlam aramanın kişilik özelliklerinden farklı olarak değerlendirilmesi gereken ayrı bir yapı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamda anlam ile iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar incelendiğinde, iyi oluş içinde yer alan yaşam doyumu, pozitif duygu-durum, psikolojik iyi oluş, genel iyi oluş gibi kavramlar yaşamda anlamla pozitif yönde ilişkili iken negatif duygu-durum, intihar belirtileri, alkol bağımlılığı ve yaşamda anlam ile negatif yönde ilişkilidir. Kimi çalışmalarda iyi oluş başka değişkenlerle ilişkilendirilip yaşamda anlam düzeyini yordama gücü incelenmiş ve yaşamda anlam iyi oluşla her zaman yüksek düzeyde ilişki göstermese de ilişkili bulunmuştur. Farklı anlam ölçekleri kullanıldığında da iyi oluş faktörleri ve yaşamda anlam arasında anlamlı ilişkili saptanmıştır.

Lindeman ve Verkasalo'nin (1996) demografik değişkenlere göre yaşamda anlamı ve benlik saygısı değişkenini inceleyen çalışmalarına farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile itfaiyeci eğitimcileri katılmıştır. Karşılaştırma grubu olarak da hemşirelik öğrencileri ve sosyal çalışma bölümünde öğrenim gören öğrencilerden veri toplanmıştır. Öğrenciler Yaşama Bakış, Yaşamda Anlam Deneyimi ve Benlik Saygısı Ölçekleri'ni doldurmuşlardır. Araştırma sonucunda itfaiyeci eğitimcilerinin deneyimledikleri anlam düzeyleri psikoloji, hemşirelik, sosyal çalışma bölümü öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca deneyimlenen yaşamda anlam ile benlik saygısı arasında yüksek ilişki saptanmıştır. Ek olarak, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerin anlam deneyimi düzeylerinin farklılaştığı ve eğitim düzeyi arttıkça (buldukları sınıf düzeyi yükseldikçe) deneyimlenen anlamın arttığı belirlenmiştir.

Prager, (1996) tarafından Avustralya ve Kanada'da yaşayan 18-91 yaş aralığındaki kişilerle yapılan kültürlerarası çalışmada yaşamda anlamın kaynağı ile ilişki olan bir ölçek katılımcılara uygulanmış olup, kültürler arasında ve yaşa göre değerlendirme yapılmıştır. Bunun sonucunda, her iki grupta anlamın kaynağına ilişkin cevaplarının benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Hem genç hem de yaşlı katılımcılar için en önemli anlam kaynakları olarak kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim, temel ihtiyaçların karşılanması, serbest zaman aktiviteleri ve değer ve ideallerin korunması olarak belirlenmiştir. Benzer bir çalışmada, King ve Napa (1998) 104 üniversite öğrencisi ve 264 yetişkinlerde nelerin iyi bir yaşamı sağladığı araştırmıştır. Bu çalışmada iyi oluş

kavramı yerine iyi yaşam kavramı ele alınmıştır. Araştırma sonucunda yaşamda anlam deneyimi ve mutluluğun iyi bir yaşamın göstergeleri olduğu bulunmuştur. Ancak para faktörünün iyi bir yaşamın göstergesi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bar-Tur, Savaya ve Prager (2001) yaptığı kültürlerarası araştırmada genç ve yaşlı İsraili Yahudiler ve Araplardan oluşan 362 kişiye yaşamda anlamın kaynağı olarak belirlenen liste kişisel gelişim, aile ilişkileri ve serbest zaman aktiviteleri gibi 11 kategoride toplanmıştır. Ayrıca, her bir kategori yaş, cinsiyet ve etnik köken açısından karşılaştırılmıştır. Araplar ve Yahudiler için anlamın kaynağının farklılaştığı bulunmuş olup her bir kategori için farklı sonuçlar bulunmuştur. Bu kategorilerden bazıları şunlardır; aile ve toplumsal değerler, Araplarda bu değerler Yahudilere oranla daha önemli bulunmuştur. Araplarda yaş ile beraber aile ve toplumsal değerlere verilen önem düzeyi artmıştır. Maddi (parasal) meseleler, gençler için parasal değerler yaşamı anlamlandırmada daha önemlidir. Otonomi (özerklik) ve bağımsızlık, Yahudilerde her iki yaş gurubu için, yaşlı Araplara oranla daha önemlidir. Daha gençler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kişilerarası ilişkiler, Araplarda Yahudilerden daha önemli bulunmuştur. Toplumsal aktiviteler, bu aktiviteler her iki grupta yaşamı anlamlandırmada ikinci önemli faktör olarak belirlenmiştir. Kişisel gelişim ve boş zaman, bu madde de her iki grup için oldukça yüksek sonuçlar vermiş özellikle Araplarda daha yüksektir. Akraba ilişkileri, bu kategori yaşamda anlam bulma ile her iki grup için de güçlü derecede ilişkilidir. Serbest zaman aktiviteleri, bu kategoride anlamın kaynağı oldukça yüksektir ancak her iki gurubun da daha gençleri için yaşlılarına oranla yüksek bulunmuştur. Hayvanlarla zaman geçirme (hayvan beslemek, ilgilenmek vb.) cinsiyetler açısından farklı sonuçlar bulunmuştur. Genel olarak araştırmanın sonucu değerlendirildiğinde, her bir anlamın kaynağı cinsiyete, etnik kökene, yaşa göre farklılaşmakta olup yalnızca akrabalarla ilişkiler demografik değişkenlere göre farklılık göstermemektedir.

Edwards ve Holden (2001) yaşamda anlam ve baş etme stratejilerinin intihar belirtilerini yordaması ele almış, aralarında intihar düşüncesine de sahip olan 298 üniversite öğrencisine anlamı ölçen iki ölçek verilmiştir. Bulgular yaşamda anlam ile intihar belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki göstermiştir. Baş etme becerileri ve intihar belirtileri arasındaki ilişkinin yaşamda anlam için tampon görevi gördüğü varsayımı ise

sadece kadın katılımcılar için geçerli bulunmuştur. Sonuç olarak yaşamda anlam ve baş etme değişkenlerinin her intihar belirtisi için yordayıcı olmadığı saptanmıştır.

Reker ve Fry (2002) yaptıkları çalışmada yaş ortalaması yirmi bir olan 163 genç yetişkin ve yaş ortalaması 70 olan 144 yaşlı ile yaptıkları karşılaştırmalı çalışmada yaşamda anlam ölçeklerinin bu yaş grupları için anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilmiş altı farklı anlam ölçeği iki farklı gruba uygulamıştır. Ölçeklerin hepsi genel olarak değerlendirildiğinde bu iki yaş grubunun yaşamda anlam düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Prager de (1997) yaşlı ve gençlerle benzer bir karşılaştırmalı çalışma yapmıştır. Araştırma sonucunda; yaşlı ve genç yetişkinler için anlamın kaynağının farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Marsh, Smith, Piek ve Saunders (2003) sosyal alkol kullanıcılarından 357 kişi ve alkol bağımlılığı tedavisi gören 137 kişi üzerinde Yaşam Amacı Ölçeği (PIL) Alkol Bağımlılığı Ölçeği ve Bozulmuş Kontrol Ölçeği kullanarak alkol bağımlılığı ile yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamıştır. Tedavi gören bireyler sosyal içicilerden daha düşük düzeyde anlam ifade etmişlerdir. Düşük düzeyde yaşamda anlamın yüksek alkol bağımlılığı ve bozulmuş kontrolle ilgili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Keklik (2004) bağlanma stillerinin kişisel anlam ve psikopatolojiye yatkınlık (depresyona yatkınlık ve sürekli kaygı) ile ilişkisini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin ifade ettikleri kişisel anlam düzeyleri korkulu, negatif ve güvenli bağlanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada kişisel anlam düzeyi ile sürekli kaygı ve -bir depresyona yatkınlık faktörü olan- mükemmeliyetçilik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Westerhof ve Bohlmeijer (2004) yaptıkları deneysel çalışmada 57 yaşlıya hatıraları anma programı ile kişisel anlam düzeylerini yükseltmeleri ve depresif belirtilerinin azaltılması amaçlanmıştır. On iki oturumdan oluşan programda her oturumda ilk anılar, çocukluk evleri, norm ve değerler gibi konulardan bir konu üzerinde çalışılmıştır. Yaşamda anlamın kaynaklarına çocukluk, yetişkinlik, şu an ve gelecek olmak üzere üç

aşamada odaklanılmıştır. Katılımcılara çalışma öncesi ve sonrasında kişisel anlam ve depresyon ölçekleri uygulanmıştır. Ayrıca karşılaştırma grubu da demografik değişkenler açısından eşitlenmiştir. Araştırma sonucunda program uygulanan grubun karşılaştırma grubu ile yaşamda anlamın kaynakları açısından farklılaştığı bulunmuştur. Katılımcıların programdan sonra daha pozitif olduklarını ayrıca kendileri ve sosyal ilişkiler konusunda daha az olumsuzluk ifade ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca, program sonunda kişilerin olumsuz değerlendirmelerinin genel konulardan çok daha belirgin konular üzerinde odaklandığı saptanmıştır. Olumsuz değerlendirmelerin genel konulara odaklı olması depresif belirtilerle ilişkilidir. Sonuç olarak bu çalışma bireylerin kişisel anlam sistemlerinde yaşlılıkta da değişim olabileceğini göstermiştir.

Schnell ve Becker (2005) yeni bir anlam ölçeği kullanarak anlama ilişkin üç denenceyi sınamışlardır. İlk olarak, anlamsızlık kişilik faktörleri tarafından kontrol edilir varsayımı sınanmış ve bunun sonucunda anlamsızlık varyansının yüzde on altısının kişilik faktörleri tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmış, dolayısıyla bu varsayım doğrulanmıştır. İkinci denence olan kişilik faktörlerinin anlamın kaynağı yoluyla yordanaacağı varsayımı ise araştırma sonucunda doğrulanmamıştır. Analiz sonucunda anlamın kaynağı kişilik faktörlerinden olan öz-aşkınlık ile doğrudan ilişkili bulunmuştur. Üçüncü varsayım da doğrulanmış olup anlam kaynakları ve kişilik arasındaki ilişki yapısının farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca beklenmedik bir sonuç olarak, bazı anlam kaynakları ile nevrozizm arasında pozitif ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Mascaro ve Rosen (2006) araştırmalarında Yaşamda Anlam (LRI-R), Spiritüel Anlam Ölçeği, Depresyon Ölçeği, Umut ve Stres Ölçeği'ni 143 psikoloji öğrencisine uygulamış ve aralarındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Anlam ölçekleri pozitif olarak umutla ilişkili bulunurken olumsuz yönde depresyonla ilişkili bulunmuştur. Anlam ve umut depresyondan ziyade strese daha duyarlı olduğundan yılmazlıkla ilgilidir ve strese karşı koruyucu bir işlev görürler. Ancak umut ile stres arasındaki ilişkinin, yaşamda anlam ile bağlantılı olarak açıklanamayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Hicks ve King (2007) 172 psikolojisi öğrencisiyle çalışmış olup geniş bakış açısına sahip olma (broader, global focus) Yaşam Amaçları Ölçeği'ni (PIL) puanlarını



incelemiştir. Çalışma sonucunda, geniş bakış açısına sahip olma ve pozitif duygu-durum yaşamda anlama etki etmemektedir. Ayrıca geniş bakış açısına sahip olmakla yaşamda anlam arasında ilişki bulunmamıştır.

Taubman-Ben-Arı ve Weintroub (2008) tarafından pediatri servisinde onkoloji üzerine çalışan 66 hemşire ve 50 doktor ile yapılan çalışmada yaşamda anlam ve kişisel gelişimin ilişkisi incelenmiştir. Bu amaçla Yaşam Amaçları Ölçeği (PIL) kullanılmıştır. Çok sayıda hasta ölümünün yaşandığı durumlarda yüksek iyimserlik ve yüksek profesyonel benlik saygısı ve ikincil travmatizasyon (bir travma yaşantısına ilişkin bilgidен kaynaklanan olumsuz duygu ve davranışlar) yaşamda anlam duygusunu ve kişisel gelişimi yordamıştır. Hemşirelerin profesyonel benlik saygısı ikincil travmatizasyon ve kişisel gelişimleri doktora oranla daha yüksek bulunmuştur. Ancak yaşamda anlam için doktorlar ve hemşireler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Schlegel, Hicks, Arndt ve King (2009) gerçek benlik imajı ile yaşamda anlamla ilişkin çalışmaları beş farklı aşamada gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalarda gerçek benlik imajı, yaşamda anlam ve buna ek olarak duygu-durum ile farklı kişilik özelliklerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. Tüm çalışmalarda gerçek benlik imajı, yaşamda anlamın geliştirilmesiyle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yapılan son çalışmada gerçek benlik imajının yaşamda anlamın artırılmasına kılavuzluk ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood ve Eastwood (2009) tarafından yapılan bir araştırmada 138 psikoloji öğrencisi üzerinde can sıkıntısı eğilimi, baş etme ile iki farklı yaşamda anlam ölçeğinden elde edilen sonuçların ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşamda anlamın can sıkıntısını 3 haftadan 8 haftaya kadar yordadığı bulunmuştur. Tam tersi olarak can sıkıntısı düzeyi de yaşamda anlamı yordamıştır. Çalışmada ayrıca, yaşamda anlam ile can sıkıntısı arasındaki ilişkinin yaşamda anlam ile depresyon ve anksiyete ilişkisinden daha güçlü olduğu bulunmuştur.

Görüldüğü gibi yaşamda anlamın depresyon, bağlanma, intihar, alkol bağımlılığı gibi farklı değişkenlerle ilişkili olduğu birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda yaşamda anlam pozitif bir kişilik özelliği (trait) olarak ele alınmıştır. Yaşamda anlam,

benlik saygısı, gerçek benlik imajı, umut, mutluluk ile pozitif yönde ilişki gösterirken bozulmuş kontrol odağı ve alkol bağımlılığı, depresyon ile negatif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca yaşamda anlamın depresyon ve stresle baş etmede koruyucu bir işleve sahip olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlamın kaynağına ilişkin olarak yapılan çalışmalarda anlamın kaynağı olarak kişiler arası ilişkiler, kişisel gelişim, öz aşkınlık belirlenmiştir. Cinsiyete göre anlam düzeyinin genellikle anlamlı farklılık göstermediği ancak bazı çalışmalarda anlam düzeyinin kadınlar lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş değişkeniyle ilgili yapılan çalışmalarda yaşla birlikte deneyimlenen anlam artarken yaşamda anlam düzeyinin yaşla önemli derecede farklılaşmadığı belirlenmiştir.

## **2.4. YILMAZLIK İLE İLİGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Yılmazlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde 2000 yılından önce yapılan araştırmaların daha çok yılmaz kişilerin özelliklerinin belirlenmesi ve risk faktörlerinin incelenmesi üzerine yoğunlaştığı söylenebilir. Ayrıca bu çalışmalarda çocuk ve ergenler üzerindeki araştırmalara ağırlık verilmiştir. 2000 yılından sonra yapılan çalışmalarda ise, farklı değişkenlerle özellikle ruh sağlığına etki eden değişkenlerle çalışıldığı ve yetişkinlerle olan çalışmaların sayısının arttığı görülmektedir.

Bu çalışmada 2000 yılından sonra yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmanın çalışma gurubu üniversite öğrencileri olduğu için araştırmalar sınıflandırılırken üniversite öğrencileri ve farklı gruplar ile yapılan araştırmalar ayrı başlıklar altında sunulmuştur.

### **2.4.1. Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Araştırmalar**

Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal'ın (2005) yetişkinler için yılmazlık ölçeği kullanarak yaptıkları araştırmada, askeri yüksek okul öğrencilerinin kişilik, bilişsel yetenekler ve sosyal zekâ ilişkilerini incelenmişlerdir. Araştırma sonucunda, bütün yılmazlık özelliklerinin duygusal durum, sosyal yeterlilik, dışa dönüklük, uyumluluk ve sosyal beceriler olmak üzere beş büyük kişilik özelliğiyle ilgili

olduğu görülmüştür. Ancak ilginç bir sonuç olarak yılmazlığın aile bütünlüğü ve bilişsel yeteneklerle ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi (2005) öznel iyi oluşa ilişkin yılmazlık modeli geliştirerek üniversite öğrencileri üzerinde model test etme çalışması yapmıştır. Bu çalışma sonucunda, yılmazlığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile öznel iyi oluş üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur.

Gürgan (2006) üniversite öğrencileri için yılmazlık grup danışma program geliştirmiş ve bu programın etkililiğini deneysel olarak test etmiştir. Bu program on bir oturum devam etmiş olup yarı yapılandırılmış bir çalışmadır. Program öncesinde ve sonrasında öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ön test ve son test olarak değerlendirilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda programa katılan öğrencilerin yılmazlık düzeyleri kontrol grubunun yılmazlık düzeyinden daha yüksek bulunmuştur Ayrıca uygulanan yılmazlık eğitim programının etkili olduğu ve bu etkinin uzun süreli olarak devam ettiği görülmüştür.

Ruh sağlığı ile ilişkili bir çalışma Hjemdal, Friberg, Stiles, Rosenvinge ve Martinussen (2006) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmada, strese yol açan yaşam olayları ortaya çıktığı zaman psikiyatrik belirtilerin yılmazlık üzerindeki rolünü araştırılmıştır. Yetişkinler için yılmazlık ölçeği yordayıcı olarak kullanılmıştır. Üç aylık süre içinde yapılan araştırmada koruyucu faktörlerin psikiyatrik belirtileri önleyen önemli bir tampon görevi gördükleri belirlenmiştir. Dolayısıyla yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Yılmazlığın yordayıcı olarak kullanıldığı bir araştırmada, başa çıkma yolları, yılmazlık, iyimserlik ve üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu incelenmiştir. Araştırma sonucunda yılmazlık, iyimserlik, kaderci ve suçu kendinde bulan başa çıkma strateji puanları yüksek öğrencilerin üniversiteye uyum puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Hem kadın hem de erkek öğrenciler için yılmazlık üniversiteye uyumu yordamaktadır (Yalım, 2007).

Steinhardt ve Dolbier (2008) tarafından yapılan çalışmada bir dönem boyunca üniversite öğrencilerine psikolojik müdahale programı uygulanmıştır. Bu öğrencilerin

yılmazlıkları, baş etme stratejileri, koruyucu faktörler ve bazı belirtiler açısından kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Yılmazlık programı uygulanarak yapılan çalışma sonunda programın stresi yönetme ve stresi önlemede kullanışlı bir müdahale programı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Terzi (2008a) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada içsel koruyucu faktörlerin yılmazlığı ne ölçüde yordadığını araştırmıştır. Yılmazlık puanları ile içsel koruyucu faktörler (iyimserlik, öz yeterlilik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) arasında pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Terzi (2008b) tarafından yapılan başka bir araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destekle yılmazlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yılmazlık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pozitif duygularla ilgili başka bir çalışma Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin günlük pozitif duygularının bir kişilik özelliği olarak yılmazlığı ve yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır. Yılmazlıktaki değişimin de pozitif duygu ve yaşam doyumuna aracılık ettiği bulunmuştur. Yılmazlık ve pozitif duygular da yaşam doyumunu ile ilişkili bulunmuştur.

Görüldüğü gibi, üniversite öğrencileriyle yapılan yılmazlık araştırmalarından bazılarında yılmazlık programının etkililiği araştırılmıştır. Bu programların yılmazlığın artırılmasında etkili olduğu ve stresle baş etmede rol oynadığını sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmaların bir bölümünde, koruyucu faktörlerin yılmazlık üzerinde etkisi irdelenmiştir. Diğer bir bölümünde ise, yılmazlık yordayıcı olarak değerlendirilerek üniversiteye uyum, yaşam doyumunu gibi pozitif özellikler incelenmiştir. Araştırmalarda genel olarak yılmazlığın pozitif kişilik özellikleri, koruyucu faktörler ve baş etme becerileri ile yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla da yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir tampon görevi üstlendiği göze çarpmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yılmazlığının cinsiyete göre farklılık göstermediği de araştırmalarda görülmektedir.

### 2.4.2. Farklı Gruplar ile Yapılan Araştırmalar

Etnik kökenleri farklı ve akademik yetenekleri yüksek lise öğrencileriyle üç yıl boyunca yapılan çalışmada akademik başarıları yüksek öğrencilerin yılmazlıklarının da yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca akademik yetenekleri yüksek olan öğrencilerin; yetişkin desteği, arkadaş ilişkileri, itibar ve avantajlı sınıfta bulunma gibi koruyucu faktörlerden etkilendiği belirlenmiştir (Reis, Colbert ve Hebert, 2005).

Koruyucu faktörler ve yılmazlık özellikleri ile ilgili başka bir çalışmada Özcan (2005) tarafından lise öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmada, lise öğrencilerinin sahip oldukları yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler ailelerinin birliktelik-boşanmışlık durumuna ve öğrencilerin cinsiyetinin öğrencilerin sahip oldukları yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Araştırmada anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Anne-babası birlikte olan öğrencilerin sahip olduğu toplumdaki koruyucu ilişkiler ve yüksek beklentiler, ailedeki koruyucu ilişkiler, yüksek beklentiler ve anlamlı katılım için olanaklar, amaçlar, özlemler, problem çözme düzeyleri anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yakınıni kaybetmiş ileri yaştaki yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada günlük yüksek pozitif duyguların günlük stresi azaltmak için yılmazlığa katkıda bulunduğunu göstermiştir. Ayrıca yüksek yılmazlığa sahip ileri yaştaki yetişkinlerin stres ve negatif duygular karşısında pozitif duygu deneyimlerine yöneldikleri bulunmuştur (Ong, Bergaman, Bisconti ve Wallace, 2006).

Eminağoğlu (2006) tarafından yapılan çalışmada sokak çocuklarının yılmazlık özelliklerinin çalışan çocuklardan hangi açılardan farklılaştığı araştırılmıştır. Bu amaçla çocuklara Rorschach testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonucunda, sokak çocuklarının arkadaş grupları içindeki duygusal bağlarının yaşamlarındaki en önemli yılmazlık özelliği olduğu bulunmuştur. Ayrıca, sokak çocuklarının çalışan çocuklara göre işbirliği ve duygusal yakınlık kurma davranışına daha yatkın olduğu görülmüştür. Sokak çocuklarının çalışan çocuklardan farklılaşan yetersizlikleri ya da olumsuz özellikleri ise,

yüksek düzeyde depresif duygulanıma sahip olma, etkili örgütsel davranış yetersizlikleri ve daha yüksek bilişsel katılık özelliklerine sahip olma olarak tespit edilmiştir.

Gökden-Kaya (2007) yatılı bölge okulu öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada yılmazlığı yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolünü araştırmıştır. Umut ve dışsal faktörlerin bazıları (ev içi ilgi, yüksek beklentiler, etkinliklere katılım, arkadaş ilişkilerinde ilgi ve yüksek beklentiler) yılmazlığı yordamada anlamlı bulunurken; benlik saygısı ve dışsal faktörlerden ikisi (okul içi ilgi ve yüksek beklentiler ile okula bağlılık) toplam yılmazlık puanını anlamlı düzeyde yordamamıştır. Kadın ve erkekler arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Kararımak (2007) deprem yaşamış bireylerde yılmazlığa etki eden kişilik faktörlerini incelediği araştırmasında bilişsel ve duygusal değişkenlerin arasındaki etkileşimin yılmazlığa etkileyebileceğini öne sürmüştür. Araştırma sonucunda öz güveni yüksek olan kişilerin daha iyimser ve umutlu olarak yaşama baktıkları görülmüştür. Umut taşıyan kişilerin daha çok pozitif duygu yaşadıkları bu nedenle daha yılmaz oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, iyimser olan kişilerin daha fazla yaşam doyumu hissettikleri ve psikolojik olarak daha yılmaz oldukları bulunmuştur.

Gillham ve diğerleri (2007), bilişsel-davranışsal depresyon önleme programı olan Penn Yılmazlık Programı ve Penn Kendini Geliştirme Programı adı verilen iki programı kullanarak yaptıkları araştırmada depresif belirtiler ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Her iki programda üç farklı lisede 697 öğrenciye uygulanmıştır ve kontrol grupları da oluşturulmuştur. Uygulamalar üç yıl devam etmiştir. Programı yapan eğitimciler (öğretmen, danışman) eğitimleri yönünden eşitlenmiştir. Öğrencilerin depresif belirtileri çalışmanın devam ettiği 3 yıl boyunca izlenmiştir. Uygulama sonuçları okullara göre farklılaşmıştır. İki okulda yılmazlık programı uygulanan öğrencilerin depresif belirtilerinin kontrol gurubu ve Penn Kendini Geliştirme Programı uygulanan öğrencilere göre azaldığı bulunmuştur. Üçüncü okulda Penn Kendini Geliştirme Programı'nın katılımcılarının depresif belirti düzeyleri Penn Yılmazlık Programı'nın katılımcılarından düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üçüncü okul için Penn Yılmazlık Programı'na katılan öğrencilerin depresif belirti puanları ile kontrol grubunun puanları karşılaştırıldığında program yararlı değildir. Sonuç olarak,

üçüncü okulda Penn Yılmazlık Programı depresif belirtileri önlememektedir Üçüncü okulda bulunan farklı sonucun nedeni tam olarak açıklanamamıştır.

Bu programla ilişkili daha kapsamlı bir çalışma veri tabanlarında yapılmış olan araştırmaların incelenmesidir. Bu çalışmada Penn Yılmazlık Programları'nın etkililiği değerlendirilmiş olup Penn Yılmazlık Programı'nın gençler için depresif belirtileri azaltmadaki etkisi incelenmiştir. Bu programın depresif belirtileri azaltmadaki etkililiğinin programdan sonra 12 ay devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Brunvasser, Gillham ve Kim, 2010).

Kidd ve Shahar'ın (2008) evsiz gençlerle yaptıkları çalışmada koruyucu faktörler olarak benlik saygısı, sosyal ilgi ve güvenli bağlanma kavramlarını araştırmışlardır. Yılmazlık için koruyucu faktör olarak benlik saygısının anahtar görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik saygısı için fiziksel ve ruhsal sağlığın önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla yılmazlığın benlik kavramı ile yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Benlik saygısı ile ilişkilendirilen başka bir çalışmada Windle, Markland ve Woods (2008) ileri yaşlardaki kişileri yılmazlığını irdeleyip teorik bir model sunmuşlardır. Bu modele göre 50–90 yaşındaki kişilerin yılmazlıklarının yordayıcıları olarak benlik saygısı, kişilerarası kontrol ve kişisel yeterlilik olduğu bulunmuştur.

Oktan (2008) üniversiteye giriş sınavına hazırlanan ergenlerin yılmazlıklarının cinsiyete, üniversite sınavına kaçınıcı kez girdiklerine, problem çözme becerilerine ve yaşam doyumlarına göre incelemiştir. Üniversite sınavına giriş sayısı arttıkça ergenlerin yılmazlıklarının azaldığı görülmüştür. Problem çözme becerisi ve yaşam doyumu düzeyi yüksek ergenlerin yılmazlık düzeylerinin yüksek olduğu, problem çözme becerisi ve yaşam doyumu düzeyi düşük ergenlerin yılmazlık düzeylerinin de düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, algılanan sosyal desteği oluşturan aile ve arkadaş boyutlarının yılmazlık üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Üniversiteye hazırlanan ergenlerle yapılan başka bir çalışmada Dayıoğlu (2008), üniversite giriş sınavına hazırlanan adayların yılmazlıklarını yordamada öğrenilmiş

güçlüğün, algılanan sosyal desteğin ve cinsiyetin rolünü incelemiştir. Araştırmada yüksek düzeyde öğrenilmiş güçlülük ve algılanan sosyal destek puanlarına sahip olan adayların yılmazlık puanları da daha yüksek bulunmuştur. Kızlar ve erkekler arasında yılmazlık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz-Irmak (2008) fiziksel istismar yaşayan ve yaşamayan ergenlerle yaptığı çalışmada yılmazlığa ilişkin risk ve koruyucu faktörleri (bağlanma, benlik saygısı, denetim odağı ve arkadaş desteği, istismarla ilişkili özellikler ve yaşam olaylarını sayısı) incelemiştir. Bu çalışma sonucunda fiziksel istismarın ruh sağlığı üzerindeki etkisi için bağlanmanın ve benlik saygısının, risk alma davranışları üzerindeki etkisi için sadece bağlanmanın tam aracılık ettiği bulunmuştur. İstismarla ilişkili özelliklerden, istismarın süresi, istismarın şiddeti ve istismar eden kişi sayısının psikolojik olarak yılmazlık ve yetersiz olarak tanımlanan gruplar arasında farklılaştığı ve bu özelliklerin yılmazlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.

Liseye devam eden ergenlerle yapılan araştırmada algıladıkları sosyal desteğin ve demografik özelliklerin yılmazlık özelliklerini ve koruyucu faktörleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda yılmazlığın en güçlü yordayıcısının arkadaştan algılanan sosyal destek olduğu görülmüştür. Diğer yordayıcılar ise sırasıyla; akademik başarı algısı, öğretmenlerden algılanan sosyal destek, aileden algılanan sosyal destek, fiziki görünümünden memnuniyet, babanın öğrenim durumu, gelecek beklentisi ve sağlık durumu algısı olarak belirlenmiştir (Sürücü ve Özcan, 2009).

Benlik saygısının çalışıldığı başka bir araştırmada, benlik saygısının ve kontrol odağının yılmazlıkla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, 1999 Marmara depremini yaşayan 17-58 yaşındaki kişilerle yapılmıştır. Bilişsel boyutta kendini değerli hisseden ve içsel kontrol odağına sahip kişilerin daha olumlu duygular yaşayacakları ve olumsuz duygulardan daha uzak olacakları hipotezi kurulmuştur ve yaşanan duyguların yılmazlık ile ilişkisi olabileceğine ilişkin bir kuramsal model öne sürülmüştür. Araştırma sonucuna göre kontrol odağı, dış faktörlere bağlandıkça yılmazlık azalmaktadır. Yapılan analizler sonucunda model bütün olarak doğrulanmıştır. Bu çalışmada elde edilen bulgular, iç kontrol odağı yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde yılmazlığa sahip olacağı



yönündedir. Ayrıca, öz-saygı düzeyi arttıkça, yılmazlık da artmaktadır (Karairmak ve Siviş-Çetinkaya, 2009).

Karairmak (2009) deprem yaşamış kişilerle yaptığı çalışmasında, bağlanma stilleri ve yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yılmazlık ve güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki bulunurken yılmazlık ile korkulu ve kaygılı bağlanma arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanmanın yılmazlığı yordayan önemli bir değişken olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda anlamlı bir cinsiyet farkına rastlanılmamıştır.

Farklı gruplarla yapılan araştırmalar incelendiğinde, araştırmaların bir kısmının yaşamında önemli bir olumsuz deneyim yaşamış bireylerle yapılırken bir kısmının normal bireylerle yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda, üniversiteye hazırlanan adaylar, ailesi boşanmış ergenler, deprem yaşamış kişiler gibi zorlu yaşam koşullarına sahip bireylerle çalışılmıştır. Yapılan çalışmalarda pozitif duygular, benlik saygısı, bağlanma stilleri gibi kavramlar yılmazlıkla ilişkilendirilmiştir. Koruyucu faktörler olarak sosyal desteğin önemi araştırmalarda vurgulanmıştır. Ayrıca koruyucu faktörler ile ilişkilendirilen çalışmalara da yer verilmiştir. Araştırmalarda yılmazlığın ruh sağlığı için önemli bir yordayıcı olduğu ve strese karşı tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca benlik saygısı, dışa dönüklük, pozitif duygu-durum gibi özellikler yılmazlıkla ilişkilendirilen kişilik özellikleridir. Genel olarak değerlendirildiğinde 2000 yılından sonra yapılan yılmazlık çalışmalarında ruh sağlığı üzerine yapılan vurgunun arttığı görülmektedir. Bu durumda çalışmalarda önleyici ve koruyucu yılmazlık anlayışının benimsendiği söylenebilir.

## 3. BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu araştırma betimsel türde bir araştırmadır. Bu bölümde, araştırmanın çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile bu araçların geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, izlenen işlem yolu ve istatistiksel çözümleme yöntemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. ARAŞTIRMA GRUPLARI

Araştırmaya katılan kişiler 2009–2010 öğretim yılında Ankara ve İstanbul’da öğrenim gören Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi ve Beykent Üniversitesi lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada iki farklı çalışma grubu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)’nin Türkçeye uyarlanması için 317 öğrenciden oluşan çalışma grubudur. İkinci çalışma grubu ise, yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 565 öğrenciden oluşmaktadır.

##### 3.1.1. Birinci Çalışma Grubu

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler ‘in (2006) geliştirdiği Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)’nin Türk kültürüne uyarlanması için İstanbul Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve İstanbul Kültür Üniversitesi’nde lisans öğrenimine devam eden 317 öğrenciden veri toplanmıştır. Ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 17 öğrencinin verileri geçersiz sayılmıştır. Bu nedenle geriye kalan 300 veri üzerinde istatistiksel analizler yapılmıştır.

Birinci çalışma grubunun % 54’ü (n=162) kadın, % 46’sı (n=138) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerden % 65,3’ü (n=196) Hacettepe Üniversitesi, %20,7’si (n=62) İstanbul Kültür Üniversitesi ve % 14’ü (n=42) İstanbul Üniversitesi’nde öğrenim

görmektedir. Öğrencilerin fakülteleri ise; %33,7'si (n=101) Eğitim Fakültesi, % 20,7'si (n=62) Mühendislik Fakültesi, % 17,7'si (n=53) Fen Fakültesi, % 13,7'si (n=41) Eczacılık Fakültesi, % 7,7'si (n=23) Edebiyat Fakültesi ve % 6,7'si (n=20) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'dir.

### 3.1.2. İkinci Çalışma Grubu

Yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişkiyi incelemek için İstanbul Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Başkent Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi ve Beykent Üniversitesi'nde lisans programlarına devam eden 565 öğrenciye Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ve Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ) uygulanmıştır. Uygulanma sonucunda 16 öğrencinin ölçekleri eksik ya da yanlış doldurmalarından dolayı geçersiz sayılmış, geriye kalan 549 öğrenci üzerinde istatistiksel analizler yapılmıştır.

İkinci çalışma grubunun % 64,1'i (n=352) kadın, % 35,9'u (n=197) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrenciler % 54,5'i (N=299) İstanbul Üniversitesi, % 22,6'sı (N=124) Hacettepe Üniversitesi, % 9,7'si (N=53) Başkent Üniversitesi, % 9,1'i (N=50) İstanbul Kültür Üniversitesi ve % 4,2'si (N=23) Beykent Üniversitesi'ne devam etmektedir. Bu öğrencilerin fakülteleri ise; % 36,6'sı (N=201) Fen Fakültesi, % 22'si (N=121) Eğitim Fakültesi, %17,9'u (N=98) Orman Fakültesi ve % 14,4'ü (N=79) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, % 9,1'i (N=50) Mühendislik Fakültesi'dir.

## 3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada, öğrencilerin yaşamlarında ne derece anlam bulduklarını belirlemek amacı ile Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen, araştırmacı tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ile öğrencilerin yılmazlıklarını ölçmek amacıyla Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilen Kararırmak (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ) kullanılmıştır. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF)'nden yararlanılmıştır. Ayrıca Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)'nin geçerlilik çalışması için Rosenberg (1979) tarafından geliştirilen

Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ile Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **3.2.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmada ele alınan demografik değişkenlere ilişkin bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF) (EK-1) kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu (KBF)'nda bağımsız değişken olarak belirlenmiş olan cinsiyet, yaş ve fakülte türüne ilişkin sorular yer almıştır. Form hazırlanırken benzer araştırmalara ve uzman görüşüne başvurulmuştur.

### **3.2.2. Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)**

Araştırmacı tarafından uzman görüşleri alınarak “Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)” olarak Türkçeye çevrilen ölçeğin orijinal adı “Meaning in Life Questionnaire (MLQ)” dır. YAÖ, Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilmiştir. Yaşamda anlamı ölçmeyi amaçlayan YAÖ'nin geliştirilme aşamasında 83 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuştur. Bu havuzdaki maddeler ölçeği geliştiren iki uzman ve iki araştırma asistanı tarafından yaşamda anlam literatürü göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda 39 madde çıkarılmış olup geriye 44 madde kalmıştır. Kalan 44 maddelik ölçek 151 psikoloji öğrencisine uygulanmış ve faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, baskın iki faktör yapısı oluşmuştur. Bu iki faktörde toplanan 17 madde ölçeğe dahil edilmiştir. Baskın faktörlerde toplanmayan 27 madde ise ölçekten çıkarılmıştır. Oluşan 17 maddelik ölçek, psikoloji bölümünde öğrenim gören 154 öğrenciye uygulanmıştır. Bu veriler üzerinde yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda faktörleri belirgin olarak ayırmayan 3 madde çıkarılmış ve geriye 14 madde kalmıştır. Bu 14 maddeden faktör yükü (.60)'ın altında olan 4 madde ölçekten çıkarılmıştır. Böylece ölçek 10 madde olarak son şeklini almıştır. YAÖ'nin faktör yükleri (.65) ile (.83) arasında değişmektedir. Ölçeğin 5'er maddeden oluşan iki alt ölçeği bulunmaktadır. Birinci alt ölçek “yaşamda anlamın

varlığı (presence)” iken, ikici alt ölçek “yaşamda anlam aranması (search)” olarak belirlenmiştir. Ölçek Likert tipi olup tepki kategorileri “kesinlikle doğru değil”den “kesinlikle doğru”ya (1 den 7’ye) doğru sıralanmıştır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

YAÖ’nin geçerlilik çalışmasında farklı yöntemler kullanılmıştır. Bunlardan birinde, ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 70 öğrenci üzerinde ayrıca yapılmıştır. Bu amaçla öğrencilere içinde diğer anlam ölçeklerinin ve iyi oluş ölçeklerinin bulunduğu bir dizi ölçek bir ay arayla iki defa uygulanmıştır. Bu amaçla YAÖ ile iyi oluş ölçeklerinden Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve arkadaşları, 1985), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg, 1979) ve Yaşam Uyumu Ölçeği (Scheier ve Carver, 1985) ile ilişkisi incelenmiştir. Bu bağlamda, yaşamda anlamın varlığı alt boyutu yaşam doyumu, benlik saygısı ve yaşam uyumu ölçekleri ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın aranması alt boyutunun iyi oluş ölçekleri ile ilişkisi değerlendirilmemiştir.

Ölçeğin uyuşum (convergent) geçerliliği için başka ölçeklerle ilişkisi incelenmiştir. Bunun sonucunda yaşamda anlamın varlığı boyutu yaşam doyumu, pozitif duygular, içsel (deruni) dindarlık, dışa dönüklük, uyuşabilirlik/geçimlilik ile pozitif yönde, depresyon, negatif duygular ve nevrozizm ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın aranması boyutu, nevrozizm, depresyon, negatif duygular ile pozitif yönde ilişkilidir.

YAÖ, yaşamda anlamı ölçen ve sık kullanılan diğer ölçme araçlarıyla Yaşam Amacı Testi (PIL) (Crumbaugh ve Maholick, 1964) ile (.86) Yaşam Değeri Ölçeği (LRI) (Battista ve Almond, 1973) ile (.87) tutarlılık göstermektedir. Bu sonuçlar ölçeğin geçerliğini destekler niteliktedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006).

Ölçeğin güvenirliği için cronbach-alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Bunun için iki uygulama yapılmıştır. Birinci uygulama sonucunda yaşamda anlamın varlığı boyutunun güvenirlik katsayısı (.81), yaşamda anlamın aranması alt boyutunun güvenirlik katsayısı (.84)’dür. İkinci uygulamada yaşamda anlamın varlığı boyutunun güvenirlik katsayısı (.90), yaşamda anlamın aranması alt boyutunun güvenirlik katsayısı

(.87) olarak bulunmuştur. Ölçeğin bir ay arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği çalışmasında ise, yaşamda anlamın varlığı boyutunun iki uygulama arasındaki korelasyonu (.70), yaşamda anlamın aranması boyutunun iki uygulama arasındaki korelasyonu (.73)'tür.

### 3.2.2.1.Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)'ni Türk kültürüne uyarlanmadan önce ölçeği geliştiren M. Steger'dan ölçeğin kullanımı için izin alınmıştır. Bu çalışmada kültüre uyarlama yaklaşımlarından biri olan "Ardışıklık Yaklaşımı" kullanılmıştır. Ardışıklık yaklaşımı, orijinal ölçeğin iki bağımsız iki dile hakim (bilingual) çevirmen tarafından hedef dile çevrilmesi, birleştirilen iki ileri çevirinin başka iki dile hakim iki çevirmen tarafından orijinal dile çevrilmesi ve bu çevirinin ölçeği geliştiren tarafından orijinal ölçekle karşılaştırılıp değerlendirilmesi, odak grup görüşmeleri ve belirli bir popülasyon üzerinde ölçeğin amaçlı test edilmesidir (Eser, 2004). Bu yaklaşım gereği YAÖ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'ndan iki dile hâkim iki uzmana verilerek Türkçeye çevrilmiştir. Bu çeviriler aynı alandan farklı iki bilingual (her iki dile hakim) uzmana verilerek İngilizceye çevrilmiştir. Yapılan İngilizce ve Türkçe çevirileri karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırma sonucunda çeviriler arasında büyük farklılıkların olmadığı görülmüştür. Farklı olan çevirilerden Türkçe olarak daha anlaşılır ve ifadeyi daha akıcı ve belirgin açıklayan çeviriler seçilerek ölçek son halini almıştır. Bu ölçek, İstanbul Üniversitesi Fen Bilimleri Fakültesi Biyoloji Bölümü'nde 42 öğrenciye uygulanmıştır. Deneme uygulaması sonucunda öğrenciler tarafından anlaşılmayan madde olmadığı gözlenmiştir. Böylece ölçek uygulamaya hazır hale gelmiştir.

Ölçeğin dil eşdeğerliliği için İngilizce Formu Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nden 30 lisans öğrencisine uygulanmıştır. On beş gün sonra ölçeğin Türkçe Formu uygulanmış olup ölçeğin İngilizce ve Türkçe Formu puanları arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur ( $r=.85$ ,  $p<.01$ ). Bulunan bu sonuç, ölçeğin İngilizce ve Türkçe Formları'nın anlam açısından birbirinden farklılaşmadığını göstermektedir.

### 3.2.2.2. YAÖ'nin Türkiye'deki Geçerlilik Çalışmaları

YAÖ'nin faktör yapısını belirlemek için Hacettepe Üniversitesi, İstanbul Kültür Üniversitesi ve İstanbul Üniversitesi'nde öğrenim gören toplam 300 öğrenciden toplanan veriler üzerinde analizler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için sırasıyla önce açımlayıcı faktör analizinin bir türü olan "Temel Bileşenler Analizi" sonrasında ise "Doğrulamalı Faktör Analizi" yapılmıştır. Bu analizlerin sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

#### 3.2.2.2.1. Temel Bileşenler Analizi

YAÖ'nin faktör yapısını ortaya koymak için SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle ölçeğin faktör analizi için uygun olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity ile incelenmiştir. Varimax rotasyon yöntemi kullanılarak Kaiser Normalization temel bileşenler analizi kullanılmıştır.

**Tablo 1: YAÖ'nin Madde Yükleri ve Faktör Yapısı:**

MADDELER	FAKTÖR YÜKLERİ	Components	
		1.Faktör: Anlamın Aranması	2.Faktör: Anlamın Varlığı
Madde 01	,698		,835
Madde 02	,658	,794	
Madde 03	,711	,843	
Madde 04	,757		,867
Madde 05	,685		,806
Madde 06	,663		,785
Madde 07	,700	,830	
Madde 08	,710	,828	
Madde 09	,592		,748
Madde 10	,660	,776	

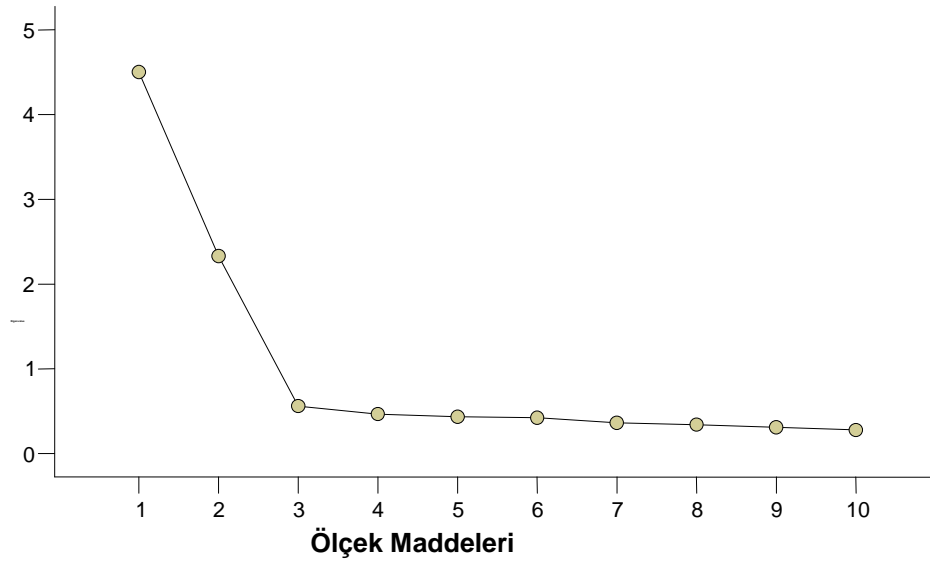
**Tablo 2: YAÖ'nin Maddelerinin Rotasyon Sonrası Faktör Yükleri:**

<b>MADDELER</b>	<b>Yaşamda Anlamın Aranması</b>	<b>Yaşamda Anlamın Varlığı</b>
Madde 03	.843	
Madde 07	.830	
Madde 08	.828	
Madde 02	.794	
Madde 10	.776	
Madde 04		.867
Madde 01		.835
Madde 05		.806
Madde 06		.785
Madde 09		.748

YAÖ'nin KMO Örneklem Uygunluk Katsayısı (.88) olarak bulunmuş ve Barlet Testi anlamlı çıkmıştır. Faktörler arasındaki korelasyonlar Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. YAÖ'nin faktör yükleri (.59) ile (.75) arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısının iki boyutta toplandığı belirlenmiştir. Birinci faktör toplam varyansın yüzde 45'ini ikinci faktör toplam varyansın yüzde 23'ünü açıklamaktadır. YAÖ'nin madde yükleri ve faktör yapısı Tablo 1'de, rotasyon sonrası faktör yükleri de Tablo 2'de gösterilmiştir. Bu sonuçlar orijinal ölçeğin faktör yapısı ile örtüşmekte ve faktör yükleri de dikkate alındığında ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

Ölçeğin scree-plot sonuçlarında da faktörlerin iki boyutta olduğu görülmektedir. Scree plot grafiği Şekil 1'de yer almaktadır.

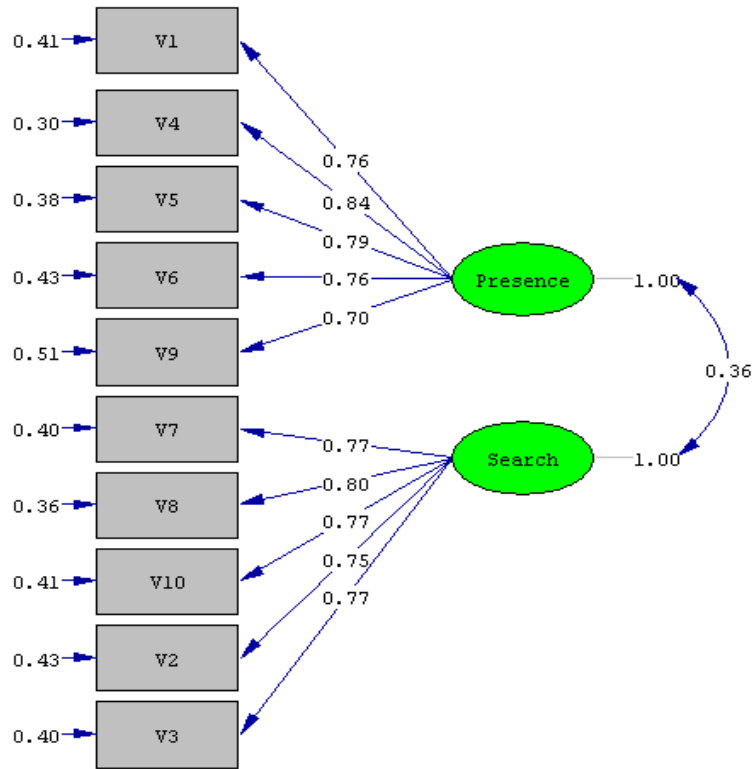




**Şekil 1: Yaşamda Anlam Ölçeği Scree-plot Sonuçları**

### 3.2.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yaşamda Anlam Ölçeği'nin faktör yapısını test etmek için Lisrel 8.3 (Jöreskog ve Sörbom, 1999) programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuca ilişkin değerler Şekil 2'de verilmiştir.



Chi-Square=63.32, df=34, P-value=0.00166, RMSEA=0.054

## Şekil 2: YAÖ'ne İlişkin Standart Değerler Diyagramı

Şekil 2 değerlendirildiğinde,  $X^2 / sd$  oranının 2'nin altında olması iyi bir uyum göstergesidir (Şimşek, 2007). Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iki faktörlü model ortaya çıkmış olup ölçeğin orijinal yapısı Türk kültüründe doğrulanmıştır. Faktör yüklerini gösteren Lambda-x değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin 0.70 ile 0.84 arasında değiştiği görülmektedir. RMSEA değerinin 0.05-0.08 arası olduğu durumlar ise kabul edilebilir uyuma işaret eder (Akt., Bora ve Baysan-Arabacı, 2009). RMSEA değerinin 0.054 olması bu yapının kabul edilebilir uyumunun göstergesidir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

**Tablo 3: YAÖ'nin Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda-x ( $\Lambda$ ), T ve R<sup>2</sup> Değerleri:**

<b>MADELER</b>	<b><math>\Lambda</math></b>	<b>T</b>	<b>R<sup>2</sup></b>
Madde 1	.76	14.95	0.59
Madde 4	.84	17.05	0.70
Madde 5	.79	15.64	0.62
Madde 6	.76	14.72	0.57
Madde 9	.70	13.20	0.49
Madde 2	.77	14.60	0.57
Madde 3	.80	15.14	0.60
Madde 7	.77	15.18	0.60
Madde 8	.75	16.01	0.64
Madde 10	.77	15.06	0.59

Doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre faktör yükleri (.70) ile (.84) arasında değişen değerler almıştır. Maddelerin standardize edilmiş lambda-x ( $\Lambda$ ), t ve R<sup>2</sup> değerleri Tablo 3'te verilmiştir. Elde edilen tüm değerler p< .05 düzeyinde anlamlıdır. Buna ilişkin diyagram EK-2'de yer almaktadır.

**Tablo 4: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçlarına Göre Model Uyum Göstergeleri**

<b>N</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b><math>\chi^2/df</math></b>	<b>GFI</b>	<b>AGFI</b>	<b>IFI</b>	<b>CFI</b>	<b>RMR</b>
300	63.32	1.86	0.96	0.93	0.98	0.98	0.052
RMSEA	0.054						

Önerilen iki faktörlü modeli uyum iyiliği kriterleri açısından incelediğinde oldukça iyi değerler üretmiştir. Uyum iyiliği kriterleri Tablo 4'te verilmiştir. Uyum indeksi  $\lambda^2(34, N=300) = 63.32$ ,  $p < .05$  olarak bulunmuştur.  $X^2 / sd$  oranının 1.86 olması oldukça iyi bir uyuma işaret etmektedir. GFI, NFI, CFI değerlerinin (.95) üzerinde olması uyumun çok iyi olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5: YAÖ ile RBSÖ Ve YDÖ Arasındaki Korelasyon Sonuçları:**

N: 300	Benlik Saygısı	Yaşam Doyumu
YAÖ	,217(**)	,360(**)
Yaşamda Anlamın Aranması	,130(*)	,226(**)
Yaşamda Anlamın Varlığı	,239 (**)	,385(**)

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

YAÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için literatürde yaşamda anlam ile beraber anılan ölçeklerle ilişkisine bakılmıştır. Bunun amaçla Rosenberg (1979) tarafından geliştirilen Çuhadaroğlu (1986) tarafından Türkçeye uyarlanan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) ile Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. YAÖ'nin ve alt boyutlarının Rosenberg Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Ölçekleri ile arasındaki ilişki değerleri Tablo 5'te verilmiştir. Bu bulguların YAÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliği için kanıt olacağı düşünülmektedir. Tüm ilişkiler pozitif yönde bulunmuştur. YAÖ ile RBSÖ arasında  $r = .217$  ( $p < .01$ ), YDÖ arasında  $r = .360$  ( $p < .01$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur. Ölçeğin orijinal formunda da yaşamda algılanan anlam boyutu benlik saygısı ve yaşam doyumu ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkilidir.

### 3.2.2.3. Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkiye'deki Güvenirlik Çalışmaları

YAÖ'nin güvenirlik çalışması için iç tutarlılığı Cronbach Alfa katsayısı ile belirlenmiştir. Bu amaçla 300 öğrenciden elde edilen verilerin Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır. YAÖ'nin iç tutarlılığı (.86) olarak bulunmuştur. Ölçeğin yaşamda

anlamın varlığı alt boyutu için iç tutarlılığı (.87), yaşamda anlamın aranması alt boyutunun iç tutarlılığı (.88) olarak saptanmıştır.

YAÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği için İstanbul Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü'nden 39 öğrenciye 2 hafta arayla Yaşamda Anlam Ölçeği uygulanmıştır. Oluşan sonuçlar arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Bunun sonucunda iki uygulama sonuçları arasında yüksek düzeyde ilişki ( $r=.81$  ( $p<.01$ )) bulunmuştur.

#### **3.2.2.4. YAÖ'nin Puanlanması**

Yaşamda Anlam Ölçeği yedili Likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması uzman görüşü alınarak derecelendirme yapılmış olup her bir madde 1-7 arasında puanlandırılmaktadır. Derecelendirme "1=Kesinlikle Doğru Değil, 2=Çoğunlukla Doğru Değil, 3=Kısmen Doğru Değil, 4=Ne Doğru Ne Yanlış, 5=Kısmen Doğru, 6=Çoğunlukla Doğru, 7=Kesinlikle Doğru" şeklinde yapılmıştır.

YAÖ'nin 9 maddesi olumlu ifadelerden oluşmuş olup bir maddesi (9.madde) ise olumsuz ifade içermektedir. Bu yüzden 9. madde puanlanırken tersine puanlama yapılmıştır. YAÖ'nin iki alt ölçeği birbirinden farklı yapılardan oluşmaktadır. YAÖ'nin alt ölçekleri iki farklı ölçek olarak da kullanılmaktadır. Her bir alt ölçeğin toplam puanı en yüksek 35 olabilir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişide anlamın bulunduğu işaret etmektedir. Yaşamda anlamın aranması alt ölçeğinden yüksek puan alınması yaşamda anlamın arandığı/araştırıldığı anlamına gelmektedir. Öte yandan, ölçeğin bir toplam puanından söz etmek için yaşamda anlamın aranması boyutuna ilişkin maddelerin (2., 3., 7., 8. ve 10. Madde) tersine puanlanması gerekmektedir. YAÖ'ne ilişkin örnek maddeler EK-3'te yer almaktadır.

#### **3.2.3. Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ)**

Orijinal adı "Ego-Resiliency Scale" olan Ego-Yılmazlık Ölçeği (EYÖ), Block ve Kremen (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek,

Kararırmak (2007) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçeğin “Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler”, “Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirmeler” ve “Yeniliklere Açık Olma” olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. EYÖ'nin örnek maddeleri EK-4'te sunulmuştur.

Ölçeğin orijinal formu 4'lü Likert tipi olarak derecelendirilmiştir. Türkçe formunda da bu yapı aynen korunmuş ve “1: Hiçbir durumda uymaz, 2: Bazı durumlarda uyar, 3: Genellikle uyar, 4: Her zaman uyar” olarak derecelendirilmiştir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği yılmazlığın yüksekliğini, düşüklüğü ise yılmazlığın azlığını göstermektedir (Kararırmak, 2007).

### **3.2.3.1. EYÖ'nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Ego-Yılmazlık Ölçeği'nin geçerlik çalışması için temel bileşenler analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup önerilen üçlü faktör yapısı doğrulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin  $R^2$  değerleri (.14) ile (.86) arasında değişmektedir ve uyum iyiliği değerleri oldukça yüksek bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirliliği (.80) olarak bulunmuştur. Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler, Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirmeler, Yeniliklere Açık olma alt ölçeklerinin Cronbach Alpha değerleri sırasıyla (.66), (.63) ve (.67) olarak hesaplanmıştır (Kararırmak, 2007).

### **3.3. VERİ TOPLAMA İŞLEMİ**

Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra ders sorumluları ile görüşülerek, uygun gün ve ders saatleri belirlenmiştir. Araştırmacı tarafından uygulama yapılan sınıflarda araştırma ve araştırmacı hakkında gerekli bilgiler verilmiştir. KBF'nun doğru ve eksiksiz doldurulmalarının, ölçekteki maddelerin tümüne cevap vermelerinin gerekli olduğu bildirilmiştir. Verecekleri cevapların içten ve doğru olmasının araştırma sonuçları için önemi vurgulanmıştır. Ayrıca verilen bilgilerin gizliliğine özen gösterileceği de belirtilmiştir.

### 3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Eksik doldurulan maddelerin olduğu ölçekler elenmiş olup kalanlar üzerinde gerekli işlem yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS 17.0 ve LISREL programları kullanılmıştır. Öncelikle veri toplama araçları ile elde edilen verilerin programa girişi yapılmıştır. KBF'nda bulunan sorular bağımsız değişken olarak alınmıştır. YAÖ'nin alt ölçekleri iki tane olduğundan tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Grupların ortalamaları arasında herhangi bir bağımlı değişken açısından fark olup olmadığına karar verirken çok yönlü test istatistiklerinden Wilk'in Lambda istatistiğinden, gruplar arasında hangi bağımlı değişken açısından fark olduğu belirlemek için F istatistiğinden yararlanılmıştır (Büyüköztürk, 2010). YAÖ'nin alt ölçeklerinin puanları ile EYÖ'nin alt ölçeklerinin puanları arasındaki ilişki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. “YAÖ’nin psikometrik özellikleri nelerdir?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR

YAÖ, 10 maddeden oluşan yedili likert tipi olarak derecelendirilmiş bir ölçektir. YAÖ’nin temel bileşenler analizi sonucuna göre, faktör yükleri (.59) ile (.75) arasında değişmektedir (Tablo-1). Ölçeğin faktör yapısının iki boyutta toplandığı belirlenmiştir (Tablo-2). Birinci faktör toplam varyansın yüzde 45’ini ikinci faktör toplam varyansın yüzde 23’ünü açıklamaktadır.

YAÖ’nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, faktör yüklerinin (.70) ile (0.84) arasında değişmektedir (Şekil-2). RMSEA değerinin 0.054 solması YAÖ’nin uyumunu kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir (Şekil-2). Uyum indeksi  $\lambda^2(34, N=300) = 63.32$ ,  $p < .05$  olarak bulunmuştur (Şekil-2).  $X^2 / sd$  oranının 1.86 olması oldukça iyi bir uyuma işaret etmektedir (Tablo-4). YAÖ’nin, GFI, NFI, CFI değerlerinin (.95) üzerinde olması uyumun çok iyi olduğunu işaret etmektedir (Tablo-4).

YAÖ’nin ölçüt bağımlı geçerlik çalışmasında YAÖ’nin RBSÖ ve YDÖ ile ilişkisi incelenmiştir (Tablo-5). Bunun sonucunda, YAÖ ile RBSÖ arasında  $r = .217$  ( $p < .01$ ), YDÖ arasında  $r = .360$  ( $p < .01$ ) anlamlı ilişki bulunmuştur.

YAÖ’nin iç tutarlılığı (.86) olarak bulunmuştur. YAÖ’nin yaşamda anlamın varlığı alt boyutunun iç tutarlılığı (.87), yaşamda anlamın aranması alt boyutunun iç tutarlılığı



(.88) olarak saptanmıştır. YAÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği  $r=(.81)$  ( $p<.01$ ) olarak hesaplanmıştır.

#### 4.2. “Üniversite öğrencilerinin YAÖ'nin alt ölçeklerinin puanları ile EYÖ'nin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR

Yaşamda anlam düzeyi ile yılmazlık düzeyini belirlemek için her iki ölçeğin alt ölçekleri ele alınarak Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısından yararlanılmıştır. Buna ilişkin sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6: YAÖ'nin Alt Ölçekleri İle EYÖ'nin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları:**

YAÖ'NİN ALT ÖLÇEKLERİ	Toparlanmaya Yönelik Kişisel Güçlü Yönler	Kendine Yönelik Olumlu Değerlendirmeler	Yeniliklere Açık Olma
Yaşamda Anlamın Varlığı	,228(**)	,154(**)	,051
Yaşamda Anlamın Aranması	,149(**)	,093(*)	-,028
N	549	549	549

\*\*p < .01 , \*p < .05

Tablo 6 incelendiğinde YAÖ'nin “yaşamda anlamın varlığı” alt boyutu ile EYÖ'nin “toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler” alt boyutu arasında ( $r = 0.228$ ,  $p < .01$ ), “kendine yönelik olumlu değerlendirmeler” boyutu arasında ( $r = 0.154$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde düşük düzeyde manidar ilişki bulunmuştur. YAÖ'nin “yaşamda anlamın varlığı” alt boyutu ile EYÖ'nin “yeniliklere açık olma” boyutu arasında ise manidar bir ilişki ( $r=0.05$ ,  $p > .05$ ) bulunmamıştır. YAÖ'nin “yaşamda anlamın aranması” alt boyutu ile EYÖ'nin “toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler” alt boyutu arasında ( $r = 0.14$ ,  $p <$

.01) , “kendine yönelik olumlu değerlendirmeler” boyutu arasında ( $r = 0.09$ ,  $p < .05$ ) pozitif yönde düşük düzeyde manidar ilişki bulunmuştur. YAÖ'nin “yaşamda anlamın aranması” alt boyutu ile EYÖ'nin “yeniliklere açık olma alt boyutu” arasında ise manidar bir ilişki ( $r=-0.028$ ,  $p > .05$ ) bulunmamıştır.

#### 4.3. “YAÖ'nin alt ölçekleri üniversite öğrencilerinin, cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklı mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULAR

“Cinsiyete göre, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7: Cinsiyet Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları:**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişkenler	Kareler Toplamı	S. Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Etki Büyüklüğü
<b>Cinsiyet</b>	A. Varlığı	5,800	1	5,800	,170	,000
	A. Aranması	42,460	1	42,460	,694	,001
<b>Hata</b>	A. Varlığı	18697,250	547	34,181		
	A. Aranması	33484,680	547	61,215		
<b>Toplam</b>	A. Varlığı	423310,00	549			
	A. Aranması	261200,00	549			
<b>Düzeltilmiş Toplam</b>	A. Varlığı	18703,049	548			
	A. Aranması	33527,140	548			

Cinsiyete göre, YAÖ'nin alt boyutlarının puanlarının manidar bir farklılık gösterip göstermediği MANOVA ile incelenmiştir. Grupların bağımlı değişkene ait kovaryans matrislerinin homojenliğine ilişkin varsayım Box's Test ile sınanmış ve sonuçlar (Box's  $M = 9.385$ ;  $p > 0.05$ ) kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir. MANOVA [Wilks'in Lamdası = 0.998,  $F(1, 547) = 0.694$ ,  $p > 0.05$ ] istatistiksel olarak

manidar bulunmamıştır. Bu bulgu, cinsiyete göre, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması puanlarının manidar bir farklılık göstermediğini ortaya koyar niteliktedir.

“Yaşa göre, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo 8’de verilmiştir.

**Tablo 8: Yaş Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları:**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişkenler	Kareler Toplamı	S. Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Etki Büyüklüğü
<b>Yaş</b>	A. Varlığı	112,294	3	37,431	1,097	,006
	A. Aranması	158,014	3	52,671	,860	,005
<b>Hata</b>	A. Varlığı	18590,755	545	34,111		
	A. Aranması	33369,126	545	61,228		
<b>Toplam</b>	A. Varlığı	423310,000	549			
	A. Aranması	261200,000	549			
<b>Düzeltilmiş Toplam</b>	A. Varlığı	18703,049	548			
	A. Aranması	33527,140	548			

Yaşa göre, YAÖ’nin alt boyutlarının puanlarının manidar bir farklılık gösterip göstermediği MANOVA ile incelenmiştir. Grupların bağımlı değişkene ait kovaryans matrislerinin homojenliğine ilişkin varsayım Box’s Test ile sınanmış ve sonuçlar (Box’s  $M = 17.093$ ;  $p > 0.05$ ) kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir. MANOVA [Wilks’in Lamdası = 0.991,  $F(3, 545) = 0.860$ ,  $p > 0.05$ ] istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır. Bu bulgu, yaşa göre, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması puanlarının manidar bir farklılık göstermediğini ortaya koyar niteliktedir.

“Fakülteye göre, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması düzeyleri manidar olarak farklı mıdır?” alt problemine ilişkin bulgular Tablo-8’de verilmiştir.

**Tablo 9: Fakülte Değişkenine göre, Yaşamda Anlamın Varlığı ve Yaşamda Anlamın Aranması Değişkenlerine Göre MANOVA Sonuçları:**

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişkenler	Kareler Toplamı	S. Derecesi	Kareler Ortalaması	F	Etki Büyüklüğü
<b>Üniversite</b>	A. Varlığı	193,046	4	48,262	1,418	,010
	A. Aranması	309,641	4	77,410	1,268	,009
<b>Hata</b>	A. Varlığı	18510,003	544	34,026		
	A. Aranması	33217,499	544	61,062		
<b>Toplam</b>	A. Varlığı	423310,000	549			
	A. Aranması	261200,000	549			
<b>Düzeltilmiş Toplam</b>	A. Varlığı	18703,049	548			
	A. Aranması	33527,140	548			

Tablo 9 incelendiğinde, yaşa göre YAÖ’nin alt boyutlarının puanlarının manidar bir farklılık gösterip göstermediği MANOVA ile incelenmiştir. Grupların bağımlı değişken ait kovaryans matrislerinin homojenliğine ilişkin varsayım Box’s Test ile sınanmış ve sonuçlar (Box’s  $M = 32.286$ ;  $p > 0.05$ ) kovaryans matrislerinin homojen olduğunu göstermiştir. MANOVA [Wilks’in Lamdası = 0.981,  $F(4, 544) = 1.268$ ,  $p > 0.05$ ] istatistiksel olarak manidar bulunmamıştır. Bu bulgu, fakülteye göre, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması puanlarının manidar bir farklılık göstermediğini ortaya koyar niteliktedir.

Sonuç olarak YAÖ’nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna karar verilmiştir. Yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişki, ilgili ölçeklerin alt boyutlarına göre değişiklik göstermektedir. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması alt boyutları, toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler alt boyutları ile pozitif yönde ilişkilidir. Ancak bu ilişkiler düşük

düzydedir. Yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması arama alt boyutu ile yeniliklere açık olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

YAÖ'nin alt ölçeklerinin puanlarının araştırmanın bağımsız değişkenlerine göre manidar bir farklılık gösterip göstermediği istatistiksel olarak incelenmiştir. Bu değerlendirmeler sonucunda, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, yaş ve fakülteye göre yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması puanlarının manidar bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmada incelenen problem ve alt problemlere ilişkin olarak elde edilen bulgular tartışılmış ve ilgili literatür ışığında yorumlanmıştır.

#### 5.1. “YAÖ’nin psikometrik özellikleri nelerdir?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU

YAÖ’nin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucundaki psikometrik özellikleri, YAÖ’nin orijinal formu ile benzer sonuçlar vermiştir. YAÖ üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bir ölçektir (Steger ve arkadaşları, 2009). Bulgulardaki paralellik bir her iki çalışmadaki örneklemelerin üniversite öğrencileri olmasının yanı sıra ölçeğin değer yargılarından bağımsız olma (value free) çabasındaki başarısının da bir sonucu olabilir. Başka bir deyişle, YAÖ gibi anlam ölçeklerini geliştiren araştırmacılar bu ölçeklerin belli değer yargılarına (veya kültürel değerlere) bağlı olmamasını hedeflemişlerdir. Bu araştırmada da orijinal ölçek geliştirme çalışmasına oldukça benzer psikometrik bulgular elde edilmesi ölçeğin tek bir kültürdeki yaşamda anlamı ölçmekle sınırlı olmadığına ilişkin destekleyici kanıt olarak değerlendirilebilir.

#### 5.2. “Üniversite öğrencilerinin YAÖ’nin alt ölçeklerinin puanları ile EYÖ’nin alt ölçeklerinin puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?” ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU

YAÖ’nin alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile EYÖ’nin alt boyutları olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler, yeniliklere açık olma arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaşamda anlamın varlığı alt boyutu, toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile ilişkili iken yeniliklere açık olma ile manidar bir ilişkisi yoktur. Yaşamda anlamın aranması alt boyutu da toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler boyutları ile ilişkili iken

yeniliklere açık olma boyutu ile manidar bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu ilişkilerin tartışma ve yorumu tek tek değerlendirilerek sunulmuştur.

Yaşamda anlamın varlığı boyutu ile toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler boyutu arasındaki ilişki değerlendirildiğinde yaşamda bir anlama sahip olan kişilerin karşılaştıkları güç koşullarda kişisel güçlerini etkili bir biçimde kullandıkları söylenebilir. Frankl, Auschwitz toplama kampında kaldığı süre içinde yaşamda bir anlam duygusuna sahip olan kişilerin güç koşulların üstesinden gelebildiklerine şahit olmuştur. Bu kampta herhangi bir amaç duygusuna sahip olan insanların yaşamak için karşılaştıkları zorluklarla baş etmeye çabaladıklarını, yaşama amacı olmayan insanların ise yaşamak için hiç bir çaba sarf etmediklerini gözlemlemiştir (Frankl, 2009). Hiçbir anlam arayışı içinde olmayan insan Frankl'a göre varoluşsal boşluk içinde olarak değerlendirilir. Eğer insanların yaşamlarında anlam yoksa zor durumlarda toparlanmaya yönelik kişisel güçlerini kullanmayabilirler. Bu nedenle yaşamda anlam eksikliği duyan kişiler daha çok ruh sağlığı problemleri yaşamaktadır (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain 1992). Daha çok ruh sağlığı probleminin yaşanması ise yılmazlık kavramı ile ilintilidir. Bu noktada yılmazlık kavramının tanımları göz önünde bulundurulduğunda zorlukların üstesinden gelme gücü (Begun, 1993), zor yaşam koşullarına rağmen başarılı bir şekilde normal haline dönebilme yeteneği (Masten 2001), felaket, travma, güçlükler, zorluklar ve süregelen belirgin yaşam stresleriyle karşılaşıldığında uyum sağlayabilme (Newman, 2005), Frankl'ın anlam duygusuna ilişkin gözlemleri ile benzeştiği söylenebilir. Yaşamda anlamın varlığının strese karşı koruyucu tampon görevi gördüğü sonucuna ulaşılan bir araştırmada (Mascaro ve Rosen, 2006) kişinin yaşamında bir anlamın bulunması stres gibi durumlar karşısında kişinin toparlanmasında koruyucu bir işleve sahiptir. Başka araştırmalarda da, güç yaşam koşullarıyla baş etmede yaşamda anlamın varlığının etkin rol oynadığını göstermektedir (Debats ve Drosst, 1995; Edwards ve Holden, 2001; Fry, 2000) Masten ve Reed (2002) yaşamda anlamın varlığını, çocuklar ve gençler için koruyucu bir faktör olarak ele almaktadır. Dolayısıyla zorlu yaşam koşulları karşısında yaşamda anlamın varlığı kişinin kendini daha çabuk toparlayacağını bir göstergesi olarak ele alınabilir.

Yaşamda anlamın varlığı boyutu ile kendine yönelik olumlu değerlendirmeler boyutu ilişkisi incelendiğinde kişinin kendine yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olması

olumlu benlik algısı ile ilgilidir. Olumlu benlik algısı da yüksek benlik saygısı anlamına gelmektedir. Dolayısıyla, kendine yönelik olumlu değerlendirmeler, benlik saygısı ile doğrudan ilişkili bir kavramdır. Bu ilişki birçok yılmazlık araştırmasında da koruyucu faktör olarak ele alınmıştır (Kidd ve Shahar, 2008; Windle, Markland ve Woods; 2008). Ayrıca yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlığın göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Yaşamda anlam araştırmalarına bakıldığında yaşamda anlamın varlığı benlik saygı ile sıklıkla ilişkilendirilmiştir (Lindeman ve Verkasalo 1996; Scannell, Allen ve Burton, 2002; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006; Taubman-Ben-Arı ve Weintroub 2008). Yapılan deneysel bir araştırmada, yaşamda anlam programına katılan kişilerin bu programdan sonra kendilerine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin genel konulardan çok daha belirli konular üzerinde odaklandığı ve yaşamda anlam düzeylerinin arttığı saptanmıştır (Westerhof ve Bohlmeijer, 2004). Bu durum yaşamda anlamın varlığının artmasıyla kendine yönelik olumlu değerlendirmenin arttığının göstergesi olarak ele alınabilir. Tüm bunlara ek olarak Hicks, Arndt ve King'in (2009) çalışmaları, sağlıklı ve olumlu benlik imajının yaşamda anlamın artırılmasına kılavuzluk ettiğini göstermiştir. Ayrıca iyi oluşla ilgili faktörler olan yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygulanım gibi özellikler kişinin kendine yönelik olumlu değerlendirmeleriyle birlikte irdelenebilir. 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). Bu bağlamda iyi oluş yaşamda anlam ile doğrudan ilişkili bir kavram olduğundan iyi oluş düzeyi yüksek kişilerin kendilerini ilişkin olumlu değerlendirmelerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

Yaşamda anlamın varlığı ile yeniliklere açık olma faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Üniversite öğrencilerinin kimlik gelişimleri ve buna bağlı olarak değerler sisteminin gelişimine ilişkin gelişim psikolojisi araştırmaları göz önünde bulundurulduğunda (Erikson, 1968, Marcia, 1980), üniversite yıllarının değer yargılarını berraklaştırmada kritik bir zaman olduğu görülmektedir. Kegan (1982, 1994) gibi çağdaş gelişim psikologları bireylerin henüz gelişen özelliklerine ilişkin sıklıkla görelî katı bir tutum içinde olabileceklerine işaret etmektedirler. Dolayısıyla, geç ergenlik dönemindeki bu bireylerin amaçları, değer yargıları ve anlamları belki de



henüz oluşum aşamasında olduğu için bu bireyler söz konusu özelliklerine ilişkin daha az esneklik gösterdikleri söylenebilir.

Yaşamda anlamın aranması ile toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler boyutlarının ilişkisi değerlendirildiğinde bir anlam arayışı içinde olan kişilerin zor yaşam koşullarının üstesinden gelmek için çabaladıkları düşünülebilir. Kişilerin yaşamına anlam katma yolunda aktif çaba göstermesi, ihtiyaç duyulduğunda toparlanmaya ilişkin öz-yeterlik algısı geliştirmesine katkı sağlayabilir. Bu durum kişinin toparlanma gücüne olan inancını pekiştirecek tecrübelerini biriktirmiş olması ile ilişkilendirilebilir.

Yaşamda anlamın aranması ile kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ilişkisi incelendiğinde yaşamında anlam arayışı içinde olan insanın kendisini olumlu olarak değerlendirdiği söylenebilir. Zika ve Chamberlain'e (1992) göre yaşamda anlam, olumlu ruh sağlığının sonuçları ile tutarlı bir şekilde ilgilidir. Genellikle ruh sağlığı problemleri yaşayan insanlar, kendilerini olumsuz olarak değerlendirdiği için yaşamda anlam arayışı içinde olmadıkları düşünülebilir. Ayrıca yaşamda anlamın varlığı ile benzer bir şekilde, yaşamda anlam arayışı içinde olan kişilerin benlik saygılarının daha yüksek olduğu, bundan dolayı da kendilerine yönelik olumlu değerlendirmelerinin daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Yaşamda anlamın aranması ile yeniliklere açık olma arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu iki değişkeni ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Ancak, yaşamlarında anlam arayışı içinde olan kişilerin bu arayışın doğası gereği yeniliklere açık olmaları beklenir. Dolayısıyla, bu beklenmedik bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

### **5.3. YAÖ'nin alt ölçekleri üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, fakülteye göre anlamlı olarak farklı mıdır? ALT PROBLEMİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞMA VE YORUMU**

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında algıladıkları anlamın varlığı ve aranması düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Ölçeğin uyarlama aşamasında bir çalışmada, yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Sözü edilen çalışma dışındaki araştırmalarda

cinsiyete göre, yaşamda anlamın anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu nedenle yaşamda anlamın cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Türk kültüründe test edilmiştir. Sonuç olarak yaşamda anlamın cinsiyete göre Türk kültüründe de farklılık göstermediği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında algıladıkları anlamın varlığı ve aranması düzeyleri yaş değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Başka bir deyişle üniversite birincisi ve üniversite dördüncü sınıf öğrencisinin yaşamda anlamın varlığı ve aranması manidar bir farklılık göstermemektedir. Katılımcı öğrencilerin yaş ranjının düşük olması bu bulgunun olası nedenlerinden biri olabilir. Frankl (2009) bazı yaşlı insanların yaşamlarının önemli bir kısmını etkileyen travmaların üstesinden daha etkin bir şekilde gelebildikleri çünkü derin anlam anlayışına sahip olduklarını; Reker ve Wong (1988) ise, yaşla birlikte kişisel anlamın arttığını öne sürmüştür. Krauser de (2007) bu görüşü destekler bir biçimde, yaşlıların yaşamlarını uzun yıllar etkilemiş olan travmaların üstesinden etkili bir şekilde gelebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Genç ve yaşlı yetişkinlerle yapılan çalışmalarda bazılarında ise, yaşamda anlam yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Prager, 1996; Prager, 1997, Reker ve Fry, 2002). Lindeman ve Verkasalo (1996) yaşla birlikte yaşamda anlam düzeyinin farklılık göstermediğini, deneyimlenen anlamın yaşlıların lehine farklılık gösterdiğini, Scannell, Allen ve Burton (2002) duyuşsal anlamın yaşla farklılık göstermediğini, bilişsel anlamın yaşın artmasıyla birlikte arttığını, Bar-Tur, Savaya ve Prager (2001) bazı anlam kaynakları yönünden farklılaştığını ileri sürmüştür.

Görüldüğü gibi yaşamda anlamın bulunması ve aranmasına ilişkin yaş değişkeniyle yapılan araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Yaşamda anlam çalışmalarında daha çok üniversite öğrencileri çalışma gurubu olarak ele alındığı (King ve Napa 1998; Edwards ve Holden, 2001; Steger ve Kashdan, 2007; Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz; 2008) ve yaş ranjı düşük olduğu için anlamlılık düzeyinin yaşa göre farklılık göstermediği söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşamlarında algıladıkları anlamın varlığı ve aranmasının öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler Fen Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Orman Fakültesi,

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim görmektedirler. Öğrencilerin farklı fakültelerde öğrenim görmesinin eğitim, deneyim ve iş olanaklarının açısından farklı sonuçları olacaktır. Örneğin, Eğitim Fakültesi'nden mezun olan bir öğrencinin iş olanakları daha belirgin iken İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nden mezun olan bir öğrenci için aynı durum söz konusu değildir. Bu olanakların farklı olması öğrencilerin öğrenimlerine farklı anlamlar yüklemeleri ve eğitimini görmekte oldukları alana bağlanmalarını farklı düzeylerde etkileyebilir. Ancak, araştırma sonuçları bu doğrultuda bulunmamıştır. Bu bulgunun olası nedenlerinden biri de araştırmaya katılan öğrencilerin ülkenin önde gelen üniversitelerinde öğrenim görüyor olmaları dolayısıyla da mesleki olarak kabul edebilecekleri bir doğrultuda yol alıyor olmaları olabilir.

## 6. BÖLÜM

### VARGI VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel vargi ve önerilere yer verilmiştir.

Bu çalışmada, Türkiye’de daha önce araştırılmamış bir kavram olan yaşamda anlam kavramı irdelenmiştir. Yaşamda anlam kavramına ilişkin Yaşamda Anlam Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlanması hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında ele alınan yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetine, yaşlarına ve fakültelerine göre manidar farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma vargıları aşağıda verilmiştir.

Türk kültürüne uyarlanan Yaşamda Anlam Ölçeği’nin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenilirlikte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamda anlam ile yılmazlık arasındaki ilişki değerlendirildiğinde 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 ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın alt boyutu olan yeniliklere açık olma arasında ise manidar bir ilişki bulunmamıştır. Yaşamda anlam üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırma sonuçları göz önünde bulundurularak araştırma bulgularına ilişkin, araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler aşağıda sunulmuştur.

Bu çalışmanın sonucuna göre, yaşamda anlam ile yılmazlığın bazı boyutları arasında düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu nedenle yılmazlığı ölçen farklı ölçme araçları bir arada ele alınarak yaşamda anlam ile yılmazlık ilişkisi farklı yönleri ile yeniden araştırılabilir.

Yaşamda anlam kavramı pozitif kişilik özellikleri ile birlikte anılmaktadır. Bu çalışmada benlik saygısı ve yaşam doyumu ölçeğinin uyarlanma aşamasında ele

alınmıştır. Bu bağlamda yaşamda anlamın öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, pozitif duygulanım, yaşam doyumu, benlik saygısı ve kişilik özellikleri gibi kavramlarla ilişkisi yeni çalışmalarda incelenebilir. Bu doğrultuda ilgili kavramları içeren modeller geliştirilip test edilebilir.

Bugünün koşullarında, amaçsızlık lise ve üniversite öğrencileri için sorun teşkil etmektedir. Okul rehberlik servisinde çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin yaşamda anlam düzeylerine göre uygun grup rehberliği programları düzenleyebilirler.

Yılmazlık programlarının grupla psikolojik danışma uygulamalarında kullanılması yaşamda anlamın artırılmasına katkı sağlayabilir. Var olan grupla psikolojik danışma oturumlarında yaşam amaçları bir oturum konusu olarak değerlendirilebilir. Bu tür uygulamalar birçok yaştan danışanlarla kullanılabilmesi gibi özellikle ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurulduğunda bu gençlerin amaç ve değerler oluşturma çabalarına katkıda bulunabilir.

Psikolojik danışmanlar danışanlardan yaşamda anlamın kaynaklarına ilişkin niteliksel veriler toplayıp bunlar üzerinde istatistiksel çalışmalar yapabilir. Bu çalışmalar, daha sonra yapılacak psikolojik danışma oturumlarında anlamsızlık-amaçsızlık problemi yaşayan danışanlar için yol gösterici rol oynayabilir. Aynı şekilde, Yaşamda Anlam Ölçeği, kişilerin psikolojik danışma ihtiyacının belirlenmesinde yardımcı rol üstlenebilir.

Yaşamda anlam literatüründe yalnızca bir deneysel çalışma bulunmaktadır. Bu doğrultuda farklı yaş gurupları için deneysel çalışmalar yapılabilir. Gençler, yetişkinler ve yaşlılar için yaşamda anlam programları geliştirip etkililikleri incelenebilir. Yaşamda anlam çalışmalarının ikinci aşaması olan anlamlılığın kaynakları Türk kültüründe araştırılabilir ve buna ilişkin kültürler arası değerlendirmeler yapılabilir.

Yaş değişkeni yaşamda anlam çalışmalarında sıklıkla araştırılan konulardan biri olmuştur. Anlam araştırmaları farklı yaş guruplarındaki bireyler ile yapıp sonuçların yaşa göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenebilir. Özellikle yaşlılarla yapılacak yaşamda anlam çalışmaları, yaşamda anlam kavramının öğelerinin

belirlenmesi için önemli bir araç olacaktır. Bu bağlamda huzur evleri ve hastanelerde uzun süre kalan yaşlılarla çalışılabilir.

Farklı meslek gruplarının yaşamda anlam deneyimleri incelenebilir. Bu amaçla özellikler asker, doktor, öğretmen, avukat, akademisyen gibi farklı mesleki deneyimlerine sahip insanlarla çalışmak yaşamda anlam çalışmaları için yol gösterici olabilir. Araştırmalarda yaşamda anlam sıklıkla tinsellik ve dindarlıkla ilişkilendirilmiştir. Bu bağlamda kişilerin tinsellikleri ile ilişkilendirilen araştırmalar yapılabilir. Ayrıca felsefe, ilahiyat, sosyoloji gibi disiplinleri içine alan disiplinlerarası çalışmalar yapılabilir.

Yaşamda anlam kavramının özellikle güç yaşam koşullarında etkililiğini görmek için yaşamında travmatik olaylara maruz kalmış kişiler ile çalışabilir. Bu amaçla, bir felakete (kaza, deprem vb.) maruz kalmış bireyler, kanser hastaları, yas yaşayan kişiler ile yapılacak çalışmaların yaşamda anlam literatürüne önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Tüm yapılacak çalışmalarda yaşamda anlamın yalnızca niceliksel olarak değerlendirilmesi yeterli değildir. Bu nedenle yaşamda anlam kavramının tam olarak anlaşılabilmesi için nitel çalışmalarla da desteklenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda nitel yöntemler kullanılarak yaşamda anlamın doğası açık uçlu sorularla, vaka kayıtları, gözlemler ve yaşamda anlam programları ile daha belirgin olarak anlaşılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2004). *İnsanı tanıma sanatı*. Ankara: Say Yayınları. (Orijinal 1927’de yayımlanmıştır).
- Akkoyun, F. (2005). Gestalt terapi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Almedom, A. M. & Glandon, D. (2007). Resilience is not the absence of ptsd any more than health is the absence of disease. *Journal of Loss & Trauma*, 12 (2), 127-143.
- Bar-Tur, L., Savaya, R. & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*. 15, 253–269.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36 (4), 409-427.
- 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.
- Block, J.H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W.A. Collins (Ed.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J. & Kremen, A. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bora, E., ve Baysan-Arabacı, L. (2009). Üniversite Öğrencilerinde Şizotipal Kişilik Özelliklerinin Doğrulayıcı Faktör Analiziyle İncelenmesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 20 (4), 339-345.

- Bourne, A. (2003). Promoting resilience and self-esteem in primary school aged children: An evaluation of a community-based program. *Australian Journal of Psychology*, 55, 2–3.
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2010). A meta-analytic review of the penn resiliency program's effect on depressive symptoms. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 77(6), 1042–1054.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28 (2), 69-76.
- Burger, J. M. (2006) Kişilik. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orijinali 2004'te yayımlanmıştır.).
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akedemi, 11. Baskı.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality & Individual Differences*, 9,589-596.
- Chamberlain K., & Zika S. (1988). Religiosity, life meaning & wellbeing: Some relationship in a sample of women. *Journal For The Scificent Study Of Religion*, 27 (3), 411-420.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392 - 414.
- Crumbaugh, J., & Maholick, L.T. (1964). An experimental study in existentialism the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20 (2), 200-207.



- Cohn, M. A., Fredrickson B, L., Brown S.L., Mikels J.A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American Psychological Association*. 9 (3), 361–368.
- Çuhadaroglu, F. (1986). *Ergenlerde benlik saygısı*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *Journal of Humanistic Education & Development*. 36 (4), 199.
- Debats, D. L., & Drosst, J. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86 (3), 359-376.
- Debats, D. L. (1996). Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 503-516.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39 ( 4), 30-57.
- Dayioğlu, B. (2008). *Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived social support, and gender*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.

- Ebersole P., & Depaola, S. (1986). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121 (2), 185-191.
- Edwards M. J., & Holden R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1133–1150.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61,( 4), 731-74.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton
- Eser, E. (2004). Syk ölçeklerinin kültüre uyarlanması. *1. Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu*, 8-10 Nisan, İzmir.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood A.E., & Eastwood J.D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from pschometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (3), 307-340.
- Florian, V., & Snowden, L. R. (1989). Fear of personal death and positive life regard: A study of different ethnic and religious-affiliated American college students. *Journal of Crosscultural Psychology*, 1, 64-79.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları. ( Orijinali 1963'te yayımlanmıştır.)

- Frazier, P.A., Lee R. M., & Steger, M. F. (2006). What can counseling psychology contribute to study of optimal human functioning? *The Counseling Psychologist*, 34 (2), 293-303.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). what good are positive emotions in crises? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the united states on september 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 365-376.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14 (1), 29-42, 14.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in communityresiding and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4 (4), 375-387.
- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Freres, D. R., Chaplin, T. M., Shatte, A. J., Samuels, Ba., Elkon, A. G. L., Litzinger, S., Lascher, M., Gallop, R & Seligman, M. E. P. (2007). School-based prevention of depressive symptoms: a randomized controlled study of the effectiveness and specificity of the penn resiliency program. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(1), 9-19.
- Gökden-Kaya, N. (2007). *The role of self-esteem, hope and external factors in predicting resilience among regional boarding elemantry school students*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21 (7), 1577-1584.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13 (3), 194-201.
- Jia-Yan, P., Wong, D. F. K., Jobert L., & Chan, C. L. W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57 (2).
- Jöreskog, K., & Sörbom, D. (1999). *Lisrel 8.30*. Chicago: Scientific Software International Inc.
- Kararımk, 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.
- Kararımk, Ö. (2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve yılmazlıkları arasındaki ilişki. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri*: 1-3 Mart 2009, İzmir.
- Kararımk, Ö., ve Siviş-Çetinkaya R. (2009). Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Bir model test etme çalışması. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri*: 1-3 Mart 2009, İzmir.

- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation & Emotion*, 31, 159–173.
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Keklik, İ. (2004). *Relationships of attachment status and gender to personal meaning, depressiveness and trait anxiety among college students*. Unpublished Doctoral Thesis. University of Florida. ABD.
- Kennedy, J. E., Kanthamni H., & Palmer, J. (1994). Psychic and spiritual experiences health, well-being, and meaning in life. *The Journal of Parapsychology*, 58.
- Kidd, S., & Shahar, G. (2008). Resilience in homeless youth: the key role of self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8(2), 163–172.
- King L. A. & Napa C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (1), 156-165.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego resiliency. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, (5) , 1067-1079.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Krause, N. (2007). Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people. *Journal of aging and Health*, 19 (5), 792-812.
- Kumpfer, K.L. (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D Glantz ve J. L. (Eds), *Resilience & Development Positive Life Adaptations* (S.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.
- Larsen, R. J., Diener, E. & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.
- Leipold, B. & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51, (4), 482–509.
- Lindeman, M., & Verkasalo M. (1996). Meaning in life for Finnish students. *The Journal of Social Psychology*, 136 (5), 647-649.
- Luthar, S. S. ve Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol 61(1), 6-22.
- 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.
- Marcia, J.E. (1980). *Identity in adolescence*. In J. Andelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: John Wiley & Sons.

- Marsh, A., Smith, L., Piek J. & Saunders, B. (2003). The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers In alcohol treatment. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 859.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress, *Journal of Humanistic Psychology*. 46, 168.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2nd Ed.) New York: Harper & Row.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (1999). Resilience comes of age: Reflections on the past and outlook for the next generation of research. In M. D Glantz ve J. L. (Eds), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*. (Pp. 179-224). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Masten, A. S. & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* (Pp. 74-88). Oxford University.
- 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.
- Mcgregor I., & Little B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512.

- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research And Practice*, 36(3), 227-229.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Trabzon.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749.
- Öğülmüş, S. Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*. 29-30 Mart 2000, Ankara.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, L (2) ,115-144.
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in An age-differentiated Australian sample. *Journal of Aging Studies*. 10 (2), 117-137.
- Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23 (1), 1.
- Reis, S. M., Colbert, R. D., & Hebert, T. P. (2005). Understanding resilience in diverse, talented students in an urban high school. *Roeper Review*, 27 (2), 110–120.



- Reker, G.T., & Fry P.S. (2003). Factor structure and Invariance of personal meaning measures in cohorts of younger and older adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 977–993.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Scannell, E. D., Allen F.C.L., & Burton J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4. (1), 93-112.
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (2), 473–490.
- Schnell T., & Becker P. (2005). Personality and meaning In life. *Personality & Individual Differences*, 41, 117–129.

- Seligman, M.E.P (2007). *Gerçek mutluluk*. Ankara: Hyb Basım Yayın. (Orijinali 2002'de yayımlanmıştır.).
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Steger M. F., & Kashdan T. B. (2007). Stability & specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8,161–179.
- 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).
- Steger M. F., Frazier M., Oishi S., & Kaler M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal Of Counseling Psychology*, 53, (1), 80–93
- Steinhardt, M., & Dolbier, C., (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56 (4), 445–453.
- Sürücü, M. ve Özcan, B. (2009). Ergenlerin yılmazlık düzeylerini yordayan değişkenlerin incelenmesi. XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri: 1–3 Mart 2009, İzmir.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Eğitim Danışmanlık Hiz. Ve Bas. San. Ve Tic. Ltd. Şti.
- Taubman-Ben-Arı O. & Weintroub A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediadic physicians and nurses. *Death Studies*, 32, 621–645.

- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin yılmazlık modeli*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Terzi, Ş. (2008a) Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297–306
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin yılmazlıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1–9.
- Westerhof G. J., & Bohlmeijer E. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology*, 30, 751–766.
- Wright, M. O & Masten A. S. (2005). Resilience processes in development: Fostering pozitif adaptation in the context of adversity. In. S. Goldstein, R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children*. (Pp. 17-37). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience And Development: Positive Life Adaptations* (Pp.161-178). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Windle, G., Markland, D. A., & Woods, R. T. (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging & Mental Health*, 12 (3), 285–292.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoloşçu psikoterapi*. Ankara: Kabalıcı Yayınevi. (Orijinali 1980’de yayımlanmıştır.)
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. Üniversite öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık,*

*başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

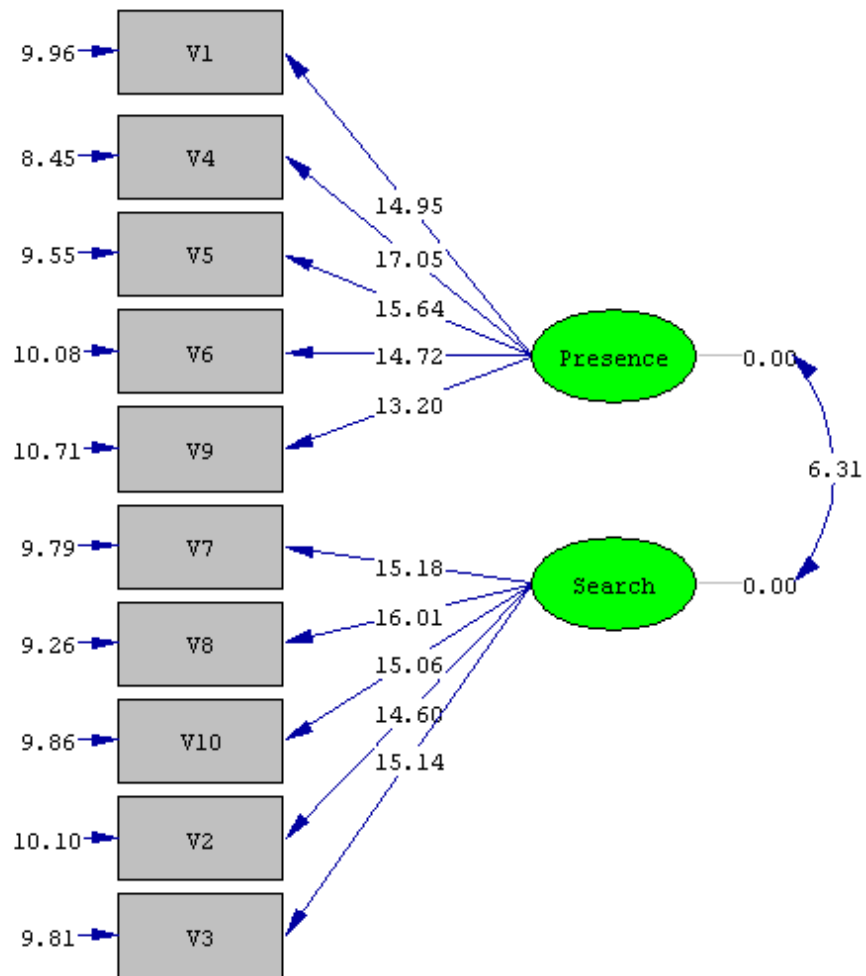
Yılmaz-Irmak, T. (2008). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.

Zika, S., & Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.



## EK-2

## YAÖ'NİN T DEĞERLERİNİ GÖSTEREN DİYAGRAM



Chi-Square=63.32, df=34, P-value=0.00166, RMSEA=0.054

**EK-3****YAŞAMDA ANLAM ÖLÇEĞİ**

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

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

1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
2. Madde 2	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
3. Madde 3	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
4. Yaşamımın gayet belirgin bir amacı var.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
5. Madde 5	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
8. Madde 8	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7
10. Madde 10	1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

## EK-4

## EGO-YILMAZLIK ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki ölçeği kullanarak işaretleyiniz.

Maddeler	Hiçbir durumda	Bazı durumlarda	Genellikle uyar	Her zaman uyar
1. Madde 1	( )	( )	( )	( )
2. Beni allak bullak eden durumların üstesinden çabucak gelirim ve kısa sürede kendimi toparlarım.	( )	( )	( )	( )
3. Madde 3	( )	( )	( )	( )
4. İnsanlar üzerinde olumlu izlenim bırakmada genellikle başarılıyım.	( )	( )	( )	( )
5. Madde 5	( )	( )	( )	( )
6. Madde 6	( )	( )	( )	( )
7. Daha önceden bildiğim bir yerlere giderken her seferinde farklı yollar kullanmayı severim.	( )	( )	( )	( )
8. Bir çok insandan daha meraklıyım.	( )	( )	( )	( )
9. Madde 9	( )	( )	( )	( )
10. Harekete geçmeden önce genellikle etrafıca düşünürüm.	( )	( )	( )	( )
11. Madde 11	( )	( )	( )	( )
12. Madde 12	( )	( )	( )	( )
13. Kendimi rahatlıkla oldukça “güçlü” kişiliğe sahip biri olarak tanımlayabilirim.	( )	( )	( )	( )
14. Madde 14	( )	( )	( )	( )



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Nur DEMİRBAŞ

Doğum Yeri ve Tarihi : Isparta-1983

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Ankara Üni. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrenimi : Hacettepe Üniversitesi. Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :-

### İş Deneyimi

Stajlar : Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

Projeler :-

Çalıştığı Kurumlar : Ankara Kanıt Dersanesi. Burdur Suna Uzal İÖÖ. Eyüp Gümüşsuyu İÖÖ. Kağıthane Profilo Teknik ve EML.

### İletişim

E-Posta Adresi : demirbas.nur@gmail.com

Tarih : 24.06.2010