



Üniversite Öğrencilerinde Dışavurumcu Teknikler Çerçevesinde Tasarlanan Yaşam Anlamı Grup Çalışmasının Yaşam Anlamı, Amaç Bilinci ve Depresyon Düzeyine Etkisinin İncelenmesi

The Effect of Meaning in Life Group Sessions Designed within the Framework of Expressive Techniques on Meaning in Life, Sense of Purpose and Depression Levels of University Students

Bilge Nuran Aydoğdu^{1*}

Derya Eryiğit^{2*}

* Sorumlu yazar

Corresponding author

¹ Araştırma Görevlisi, Marmara Üniversitesi, Türkiye
Research Asisstant, Marmara University, Turkey
b.nuranaydogdu@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1738-0682>

²Dr., Marmara Üniversitesi, Türkiye
Dr., Marmara University, Turkey
derya.eryigit@marmara.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0002-3708-7176>

Makale geliş tarihi / First received : 29.06.2021

Makale kabul tarihi / Accepted : 30.12.2021

Bilgilendirme / Acknowledgement:

Yazarlar aşağıdaki bilgilendirmeleri yapmaktadırlar:

- 1- Araştırmacıların katkı oranları eşittir.
- 2- Makalenin yazarları arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.
- 3- Araştırmada yer alan katılımcılara teşekkür ederiz.
- 4- Ölçeklerin araştırmada kullanılabilmesi için ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan izin alınmıştır.
- 3- Araştırmadaki veriler 2019 yılında toplanmıştır.
- 4- Bu makalede araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

This article was checked by *Turnitin*. Similarity Index 12%

Atıf bilgisi / Citation:

Aydoğdu, B. N. & Eryiğit, D. (2022). Üniversite öğrencilerinde dışavurumcu teknikler çerçevesinde tasarlanan yaşam anlamı grup çalışmasının yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyon düzeyine etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 326-345.

ÖZ

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen 8 haftalık yaşam anlamı grup çalışmasının etkililiğini test etmektir. Bireylerin yaşamdaki amaçlarına dair bilinçli oluşu, bir amaç belirlemiş oluşunun bireyin iyi oluşunu destekleyecek bir sistem sunacağı düşünülmektedir. Bu nedenle Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (MARPAM) üzerinden gerçekleştirilen durumu sonucunda çalışmaya katılmaya gönüllü olan sekiz öğrenci ile grup oturumları düzenlenmiştir. Çalışmada ön test son test tek gruplu zayıf deneysel yöntem kullanılmıştır. Oturumlar öncesi katılımcılardan Yaşam Anlamı Ölçeği, Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeği ve DAS-21 Depresyon alt boyutu aracılığı ile verileri toplanmıştır. Öntest-sontest verileri arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile SPSS-20 programında analiz edilmiştir. Katılımcılardan her oturum sonrasında toplanan açık uçlu sorulardan elde edilen veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonunda katılımcıların yaşam anlamı ölçeğinden, amaç bilinci ölçeğinden ve DAS-21 ölçeği depresyon alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık son testler lehine gerçekleşmiştir. Nitel verilerin analizinde katılımcıların yanıtlarının anlamlandırma, içsel yolculuk, farkındalık ve empati temaları etrafında şekillendiği görülmüştür.

Anahtar kelimeler

yaşam anlamı, amaç bilinci, depresyon, dışavurumcu sanat terapisi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

The aim of this study is to test the effectiveness of expressive therapy program on university students' meaning in life for eight sessions. An important aspect of psychological well-being, especially emphasized in humanist theories, is the perceived meaning in life. Purpose in life has been defined by Frankl as having goals and believing that life is fulfilling and worthwhile. It is considered that having an awareness about life goals and determining a goal will provide a system that will support the well-being of the individual. Therefore, group sessions were organized with the students reached through Marmara University Psychological Counseling and Guidance Application Research Center (MARPAM). In the study, a quasi-experimental method with a pretest-posttest experimental group was used. Before the sessions, the data were collected from the participants through the The Meaning in Life Questionnaire, Sense of Purpose Scale, and depression subscale of DASS-21 scale. The difference between data of pre-test and post-test was analyzed with the Wilcoxon Signed Ranks test in the SPSS-20 program. The data collected from the participants after each session through interviews including open-ended questions, were analyzed with content analysis. At the end of the analyzes, the difference between pre-test and post-test scores of the participants from the The Meaning in Life Questionnaire, Sense of Purpose Scale and the depression sub-dimension of the DASS-21 scale was found statistically significant at the level of $p < .05$. This difference occurred in favor of the post-tests. In the analysis of qualitative data, it was observed that the responses of the participants were shaped around the themes of interpretation, inner journey, awareness and empathy.

Keywords

meaning in life, sense of purpose, depression, expressive art therapy, university students

GİRİŞ

Yaşamda var olmak, içgüdüsel olarak kişide bir anlam arayışını ve amaç oluşturma hissini beraberinde getirmektedir. Her insan yaşantısını önemli ve anlamlı kılan deneyimler oluşturma eğiliminde bulunmaktadır. Bireylerin hayatlarına dair amaç oluşturmalarını sağlayan bu deneyimler ve anlam katan durumlar her insan için biriciktir. Bu nedenle yaşam anlamı, kavramı tüm bu istek ve arzuların güdüsüyle oluşan bir arayış sürecini yansıtmaktadır (Frankl, 1963). Yaşam anlamı birçok düşünür ve araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Frankl (1963) yaşamın anlamını hayatta değer bulmak olduğunu ve insanın bu anlamı bulmaya yönelik içgüdüsel bir itkiye sahip olduğunu dile getirmiştir. Bu sayede kişi, yaşama dair amaçlar ve hedefler oluşturma motivasyonuna ve bunları tamamlama arzusuna sahip olmaktadır (Frankl, 1963; Yalom, 2001;). Fry (1998) ise yaşam anlamını, ergenlik döneminde başlayan anlam yaratma süreci olarak ifade etmektedir. Başka bir tanımda ise yaşam anlamı, bireyin hayatında sahip olduğu önemli değerleri anlaması ve yaşamın bir amaca sahip olmaları olarak belirtilmektedir (Steger, 2009; Thompson, 2003).

Yaşamın anlamını besleyen çeşitli kaynakların bulunduğu araştırmacılar tarafından dile getirilmiştir (Debats, Drots & Hansen; 1995; Harlow & Newcomb, 1990; O'Connor & Chamberlain, 1996). Harlow ve Newcomb (1990), genç yetişkinlerle yaptığı bir çalışmada yaşama anlam katan faktörleri ilişki doyumu (akran, romantik ve aile), yaşamda amaç algısı, iş tatmini ve sağlık olarak kategorilendirmiştir. Debats, Drots ve Hansen (1995) tarafından yapılan çalışmada ise yaşamda anlamlılığı sağlayan etmenler kendilik ile bağlantı, diğerleri ile bağlantı ve dünya ile bağlantı olarak belirtilmektedir. Bunlardan farklı olarak O'Connor ve Chamberlain (1996), doğa ile ilişki kurmayı da kişisel anlamlılığı sağlayan bir kategori olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, ölümün farkında olmak da kişinin hayat dolu ve amaca yönelik bir yaşam sürmesini sağlayabilmektedir (Carver & Schier, 2002). Bu bağlamda değerlendirildiğinde kişinin hayatta anlam yaratma sürecinde bu kaynakların her birinin yaşamdan alınan doyumu arttıracığı görülmektedir (Park, Park & Peterson, 2010).

Yaşamın anlamı kişinin ruhsal iyi oluşu için de oldukça önemli bir kavramdır (Park, 2010). Bu kavramın, kişinin dayanıklılık, iyi oluş ve psikolojik büyüme ve psikolojik sağlamlık gibi birçok alanda etkili olduğu bilinmektedir (Kul, Demir & Katmer, 2020; Linley & Joseph, 2011; Masten & Reed, 2002; Scnanell, Allen & Burton, 2002). Yaşamdaki anlam seviyesinin fazla olması kişinin sosyal becerilerinin, kişilerarası etkileşiminin ve öz güveninin daha sağlıklı bir düzeyde olmasına katkı sağlamaktadır (Krause, 2004; Pinquart, 2002). Anlam dolu bir yaşam, kişinin yaşamını organize etmesine ve yaşamı daha iyi bir yapılandırma sağlamasına destek olmaktadır (Langle, 2005). Benzer şekilde yaşamda anlama dair tutarlı olan bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. (Mascaro & Rosen, 2006). Bu bağlamda yaşamda anlama sahip olmanın, olumsuz durumlarla başa çıkma ve bunların üstesinden gelebilme konusunda destekleyici bir kaynak olduğu belirtilmektedir (Owens, Steger, Whitesell & Herrera, 2009; Updergraff, Silver & Holman, 2008). Olumsuz bir yaşamın sonrasında çıkarılan bir anlamın bile kişinin bu olayın kendisi üzerindeki etkisini azaltması mümkündür (Korotkov, 1998).

Kişinin hayatına dair anlam oluşturma konusunda yeteri kadar başarılı olamaması hem psikolojik sağlık hem fiziksel sağlık için tehlikeli olabilir (Steger, Mann, Michels & Cooper, 2009). Kişilerin yaşadığı anlamsızlık hissi yoğun bir stres yükü yarattığından bağımsızlık

sisteminin güçsüzleşmesi, kronik yorgunluk gibi etkilere neden olmaktadır (Krause, 2004, McMillen, 1999; Steger ve ark., 2009). Frankl (1963) anlam bulma sürecinin başarısız olmasının, psikolojik stresi arttırdığını ve bu durumun ruhsal olarak problemlere neden olduğu (Dunn & O'Brien, 2009) belirtmektedir. Kişinin yaşamında anlam bulma konusundaki problemler çaresizlik, bunalma hissi, yoğun öfke gibi hislerin artmasına neden olabilir (Langle, 2005). Bu nedenle yaşamda daha az anlama sahip olmanın depresyon, anksiyete (Hedayati & Khazaei, 2014), madde kullanımı (Brassai, Piko & Steger, 2011) ve intihar eğilimini arttırdığı görülmektedir (Kleiman & Beaver, 2013). Sertöz ve Mete (2004) bedensel hastalıklarda ortaya çıkan depresyonda, hastaların depresyon eğilimlerinden çıkmalarında yaşamda bir anlam olduğu hissini yeniden kazanmaları aracılığı ile olduğunu ve psikoterapilerin buna ulaşmayı amaçlaması gerektiğini dile getirmiştir. Depresyon kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen, majör depresyon örüntüsünün yüksek intihar riski taşıdığı ruhsal bir duygu durumudur. Depresyonda olan kişinin daha önce yapmaktan keyif aldığı etkinliklerden keyif almaması, amaç dışında olan bir kilo kaybı, uykuda düzensizlik gibi çeşitli semptomlardan mustarip olduğu bilinmektedir (APA, 2014). Bu bağlamda yapılan çalışmalar kişinin yaşamda anlam kaybı ile depresyon arasında yüksek bir ilişki olduğunu dile getirmektedir. Dulaney ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada genç yetişkinlerde yaşamın anlamı değişkeninin depresyon düzeyi üzerine etkilerini incelemişler, yaşamın anlamı kavramının depresyon seviyelerinin düşürülmesinde olumlu ve önemli bir etkiye sahip olduğunu dile getirmişlerdir. Benzer şekilde Filipinli lise öğrencileri ile yapılan çalışmada yüksek yaşam anlamı seviyelerinin düşük depresyon düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Datu, ve ark., 2019). Çin'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmanın bulgularına göre ise yaşam anlamının öğrencilerin intihar davranışlarına karşı koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür (Lew ve ark., 2021). 2019 yılında pandemi olarak ilan edilen Covid-19 salgını sonrası birçok psikolojik problem yaşanırken, Arslan ve ark. (2021) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, yaşam anlamının bu süreçte ruh sağlığı açısından oldukça önemli bir role sahip olduğu ve iyi oluşu desteklediği sonucuna ulaşmışlardır.

Yaşamda anlamın oluşumunda etkili bir diğer değişken amaç bilincidir. Her ne kadar anlam olarak benzer oldukları düşünülse de bu iki değişken birbiri ile etkileşimde olan iki farklı yapıyı temsil etmektedir (Çelik, 2016). Amaç bilinci hedef odaklı oluşu ile yaşamdaki anlama ulaşmayı sağlayan bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanın gelişimin ilk yıllarındaki amaçları hayatta kalmak ve bununla ilişkili olarak biyolojik ihtiyaçlarını karşılamak olarak görülürken, ilerleyen yaşlarda bilişsel gelişimin de etkisi ile evrensel amaçlara doğru evrilmiş bir amaç bilinci oluşmaya başladığını söylemek mümkündür (Schaffer, 1996). Adler, insanın yüksek amaca ulaşma yönelimi olduğundan bahsetmiştir ve bu amaca ulaşma istek ve arzusunun hayatta kalma ile önemli bir ilişkisi olduğunu dile getirmiştir (Adler, 1931-2021). Bu bağlamda amaç bilincine sahip oluş hem yaşamda bulunan anlama ulaşma hem de bu anlam aracılığı ile depresyon ile baş etmeyi kolaylaştırıcı bir etkiye sahip olması beklenmektedir. Yaşlılarla yapılan bir çalışmada yaşamlarında daha fazla anlam hissine sahip olan yaşlıların, yaşam sürelerinin daha uzun olduğu ve aynı zamanda bu yaşlıların yüksek bir amaç bilinci olduğu görülmüştür (Krause 2009). Yaşlılarda bilinç kaybı ve engellilik ile baş etme üzerine geliştirilen bir programa eklenen yaşamın anlamı ve amaç bilinci değişkenlerinin bilinç kaybı ve engellilik durumunu önleyici bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Chippendale & Boltz, 2015).

Yaşadıkları stres faktörlerinin etkisiyle üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı problemleri ile oldukça sık karşılaşmaktadır. Bu sebeple depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok sorunla yüzleşmektedirler (Huang, Nigatu, Smail-Crevier, Zhang & Wang, 2018; Özel, Türkleş & Erdoğan, 2020; Tunç & Yapıcı, 2019;). Yaşam anlamını oluşturan kaynakların desteklenerek öğrencilerin hayatlarında önemli ve değerli olanları fark etmesinin sağlanması önem taşımaktadır. Böylece üniversite öğrencilerinin yaşamlarına dair anlam oluşturulması ve psikolojik sağlıklarının arttırılması mümkün kılınabilir. Üniversite öğrencileri ile yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyona dair gerçekleştirilecek grup oturumlarında dışavurumcu etkinliklerden faydalanılması amaçlanmıştır. Dışavurumcu etkinlikler, bireyin kendisini farklı kanallarla ifade edebilmesini sağlama ile depresyon kaygı, stres gibi pek çok konuda olumlu sonuçlar alınmasını sağlayan teknikler olarak karşımıza çıkmaktadır (Baştemur & Baş, 2021; Demir, 2017; Demir & Yıldırım, 2017; Lane, 2018). Dışavurumcu etkinliklerin yetişkin yaşamında ve yaşlılık dönemi bakımında kullanımına dair yapılan meta analitik bir çalışma, bu etkinliklerin yaşamda anlam kazandırma, kişisel büyüme ve kişinin tecrübe ettiği semptomlarda azalmayı sağladığını dile getirmiştir (Vaartio ve ark., 2021). Bu bağlamda bu araştırmanın amacı yaşam anlamı grup çalışmasına katılan öğrencilerin yaşam anlamı ve amaç bilinci seviyelerini arttırılması ve depresyon düzeylerinin azaltılması amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmanın nicel basamağının hipotezleri şu şekildedir:

1. Çalışma grubunun yaşam anlam ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.
2. Çalışma grubunun amaç bilinci ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.
3. Çalışma grubunun depresyon ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmanın nitel basamağında grup sürecinin katılımcılar için anlamı incelenmiştir.

YÖNTEM

Bu çalışmada, karma araştırma yöntemlerinden sıralı desen kullanılmıştır. Araştırmanın nicel basamağında tek gruplu zayıf deneysel desen kullanılmıştır. Bu modele göre bir uygulamanın çalışmaya katılan bireyler üzerinde incelenen bağımlı değişkendeki etkisinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Creswell, 2017). Bu çalışmada kontrol grubu verilerinin varlığı, uygulamanın etkililiğinin savunulmasını güçlendirebilir olmakla birlikte bu çalışmada kontrol grubu verisi toplanmasında karşı karşıya kalınan sıkıntılardan dolayı kontrol grubu verileri eklenememiş, bu durum çalışmanın sınırlılıklarında belirtilmiştir. Bu çalışmada, uygulama öncesi ve sonrasında alınan veriler doğrultusunda gerçekleşen grup çalışmasının yaşamın anlamı, amaç bilinci ve depresyon seviyeleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmanın nitel basamağında tanımlayıcı fenomenolojik desen kullanılmıştır. Bu modelde bireylerin bir deneyimin derinlemesine incelenmesi ve bu deneyimin birey için ne anlama geldiğinin derinlemesine incelenmesi üzerinde durulmaktadır (Creswell & Creswell, 2018). Bu çalışmada grup oturumları deneyimini yaşayan katılımcıların bu deneyimlerine dair detaylı inceleme yapılmıştır.

Çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezi (MARPA)M)'ın duyurusu sonucunda başvuran sekiz gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yaş ortalaması 20.6 olan çalışma grubunun sekiz kadın öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların dördü eğitim fakültesinde, ikisi fen-edebiyat fakültesinde, ikisi iktisat fakültesinde eğitim görmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgi formu, Yaşam Anlamı Ölçeği, Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği'nin depresyon alt boyutu kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Araştırmacılar tarafından oluşturulan form cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, yaşam ortamı (ev, yurt...vb.), birlikte kalınan kişiler (aile, arkadaş, tek başına...vb.) gibi demografik değişkenlere dair bilgi edinmeyi amaçlamaktadır.

Yaşam Anlamı Ölçeği: İnsanların yaşamdaki anlamı ve buna dair arayışlarını değerlendirmek amacıyla Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiştir. 7'li Likert tipinde olan ölçeği Türk kültürüne Akın ve Taş (2011) uyarlamıştır. Mevcut yaşam anlamı ve aranan yaşam anlamı olarak iki alt boyut ve toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanlar artması, sahip olunan yaşam anlamı ve anlam arayış düzeylerinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formunda mevcut yaşam anlamı ve yaşam anlamı alt boyutlarının ve ölçeğin genelinin iç tutarlık katsayıları sırasıyla .77, .83 ve .81 olarak bulunmuştur.

Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeği: Sharma, Yukhymenko-Lescroart ve Kang (2017) tarafından geliştirilen Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeği'nin (ABÖ) Türk kültürüne uyarlama çalışmasını Sarıçam, Çelik ve Canatan (2017) gerçekleştirmiş. Amaç farkındalığı, amacın bilincinde olma ve özgeci amaç olarak üç alt boyutu bulunan ölçeğin toplam madde sayısı 14'tür. Yapılan Doğrulamalı Faktör Analizi sonucunda orijinal ölçek ile paralel doğrultuda olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin alt boyutları ve toplamı için güvenilirlik katsayılarının tamamının .75'in üstünde olduğu saptanmıştır.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği: Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk kültürüne uyarlanma çalışması, Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 7 depresyon, 7 anksiyete ve 7 stres olmak üzere toplam 21 maddesi bulunmaktadır. Ölçekte, '0 = bana hiç uygun değil, 1 = benim için biraz uygun, 2 = genel olarak benim için uygun ve 3 = tamamen uygun gibi 4 puanlık Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte alınan yüksek puanlar, bireyin depresyon, anksiyete ve stresi deneyiminin yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada bu ölçeğin depresyon alt boyutu kullanılmıştır.

Nitel görüşme formu: Araştırmacılar tarafından hazırlanan ve tek açık uçlu sorudan (Bu haftaki çalışmadan kendiniz için neler aldınız, neleri yaşam anlamı grup oturumları çantanıza eklediniz?) oluşan form aracılığı ile o haftaki oturumdaki kazanımları ve kendilerine dair keşifleri sorulmuş, tüm oturumlar sonunda katılımcılar tarafından yanıtlanmıştır.

Program İçeriği

MARPAM bünyesinde her hafta gerçekleştirilen ve her bir oturumu 2 saat olan 8 oturumluk grup çalışmasının içeriğine aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 1. Program İçeriği

Oturum	Tema	Teknik
1	Tanışma	Tanışma etkinlikleri (ben kimim?) ve grup kurallarını oluşturma
2	Sağlıklı ilişkilene ve sosyal destek	Nefes-güven egzersizi, Sanat Terapisi (kil çalışması)
3	Bedeni tanıma	Somatik Deneyimleme (regülasyon, topraklanma) Dans ve Hareket Terapisi
4	Kendi keşfetme yolculuğu	Psikodrama (Geleceğe yolculuk)
5	Anlam kaynaklarını keşfetme	Müzik terapi ve Bibliyoterapi
6	Anlam parçalarını birleştirme	Sanat Terapisi (Mozaiklerle çalışma)
7	Kendi masalını tamamlama	Somatik Deneyimleme(regülasyon, topraklanma) Masal Terapi
8	Sonlandırma	Sanat Terapisi (kolaj çalışması)

Veri Analizi

Gerçekleştirilen uygulamanın yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyon üzerindeki etkililiğini belirlemek amacıyla ön test ve son test puanları toplanmıştır. Elde edilen puanlar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla non-parametrik analiz yöntemleri arasında yer alan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi uygulanmıştır. Oturumlar sonrasında toplanan nitel veriler içerik analizine tabi tutulmuştur.

Araştırma Etiği

Çalışmada bilimsel ve etik kurallara uyulmuş, veri gizliliğinin sağlanması ve katılımcıların herhangi bir şekilde zarar görmemesi için gerekli önlemler alınmıştır. Grup oturumları öncesinde katılımcılarla görüşmeler yapılmış yapılan görüşmelerde genel olarak grup oturumlarının içeriği amacı ve siteminde bahsedilmiştir. Katılımcıların grup içindeki paylaşımların gizliliğe dair bilgiye sahip olduklarından emin olunduktan sonra grup oturumları başlatılmış, oturumlar esnasında tüm katılımcılardan onam formu alınmıştır. İlk oturumda kurallar belirlenirken gizlilik ve verilerin korunmasına dair bilgilendirme sunulmuştur. Grup oturumlarında lider ve eş lider rolünde iki kişi çalışmaları yürütmüş, gerekli durumlarda destek ihtiyacı katılımcıya ihtiyaç duyduğu destek eş lider tarafından verilmiş, böylelikle grup dinamiği korunmuş ve aynı zamanda ihtiyaç duyan katılımcının kolları sağlanmıştır. Oturumların travmatize edici deneyimler olmaması amacı ile katılımcılar kolları sağlanmış, gerekli durumlarda oturum sonrasında ihtiyaç duyan katılımcı ile birebir çalışarak desteklenmesi sağlanmıştır. Veriler 2019 yılında t

BULGULAR

Nicel Bulgular

Bu bölümde araştırmanın nicel bulgularına yer verilmiştir. Dışavurumcu teknikler çerçevesinde gerçekleştirilen grup çalışmasının üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyon düzeylerindeki değişimler incelenmiştir.

Katılımcıların yaşam anlamı, amaç bilinci ve depresyon puanları arasında betimsel değişkenler çerçevesinde anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiş, yapılan fark testinde anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 2. Yaşamı Anlamı Öntest-Sontest Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	S.O		Z	p
YA son test	Negatif sıralar	0	00	00	-2,37	,01
	Pozitif sıralar	7	4,00	28,00		
YA ön test	Eşit	1				
	Total	8				

YA= yaşam anlamı

Tablo 2'de görüldüğü gibi, katılımcıların yaşam anlamı ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p<.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık son test lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup oturumları sonunda katılımcıların yaşam anlamı ölçeği puanları anlamlı biçimde artmıştır.

Tablo 3. Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeği Alt Boyutları Öntest-Sontest Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	S.O		Z	p
AF son test	Negatif sıralar	0	00	00	-2,37	,01
	Pozitif sıralar	7	4,00	28,00		
AF ön test	Eşit	1				
	Total	8				
AB son test	Negatif sıralar	0	00	00	-2,52	,01
	Pozitif sıralar	8	4,50	36,00		
AB ön test	Eşit	0				
	Total	8				
ÖA son test	Negatif sıralar	0	00	00	-2,20	,02
	Pozitif sıralar	6	3,50	21,00		
ÖA ön test	Eşit	2				
	Total	8				

AF= amaç farkındalığı, AB=amaç bilincinde olma, ÖA=özgeci amaç

Tablo 3'ten anlaşılacağı üzere, katılımcıların amaç farkındalığı, amacın bilincinde olma, özgeci amaç alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık son test lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup oturumları sonunda katılımcıların amaç farkındalıkları, amaç bilincinde olma, özgeci amaç puanları anlamlı biçimde artmıştır.

Tablo 4. Depresyon Ölçeği Öntest-Sontest Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	S.O	Z	p	
D. son test	Negatif sıralar	6	3,50	23,00	-2,23	,02
	Pozitif sıralar	0	,00	,00		
D. ön test	Eşit	2				
	Total	8				

D=depresyon

Tablo 4'ten anlaşılacağı üzere, katılımcıların depresyon ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını test etmek için yapılan Non-Parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonucunda sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p < .05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu farklılık ön test lehine gerçekleşmiştir. Yani, grup oturumları sonunda katılımcıların depresyon ölçeği puanları anlamlı biçimde azalmıştır.

Nitel Bulgular

Her bir grup oturumunun ardından katılımcılara "Bu haftaki çalışmadan kendiniz için neler aldınız, neleri yaşam anlamı grup oturumları çantanıza eklediniz?" şeklinde açık uçlu bir soru sorularak nitel veriler toplanmıştır. Toplanan nitel verilerin amacı, her bir oturumda katılımcıların etkinlikler sürecinde hangi duygularla nasıl çalıştıklarının belirlenmesidir. Elde edilen veriler içerik analizi ile analiz edilmiştir. Yapılan içerik analizi sonucunda verilerin empati, içsel yolculuk, anlamlandırma ve farkındalık temaları altında toplandığı görülmüştür. Bu temaların grup oturumları aracılığı ile ulaşılmak istenen yaşamın anlamı amaç bilinci değişkenlerinin artışı destekler nitelikte olduğu göze çarpmaktadır.

Tablo 5. Nitel Veri Analizi Sonucunda Oluşan Tema Ve Kodlar

Tema	Kod	Temayı dile getiren katılımcı sayısı
Empati	Grup Arkadaşları ile Kurulan Empati	6
	Toplumsal Bağlamda Hissedilen Empati	5
İçsel Yolculuk	Sorgulama Yolculuğu	8
	Başlayan Yolculuk	7
Anlamlandırma	Başkasının Tanımlarını Anlamlandırma	6
	Kendi Tanımlarını Anlamlandırma	6
Farkındalık	Kendisiyle Barışma	7
	Kendisiyle Tanışma	8

Empati: Katılımcıların grup etkinlikleri sonucunda gerek grup içi etkileşim olsun gerekse toplumsal bağlam olsun empati duygularına dair paylaşımları olduğu görülmüştür. Empati, yaşamın anlamının keşfedilmesinde etkili bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

-Grup Arkadaşları ile Kurulan Empati: Katılımcıların grup etkinlikleri sonrasında diğer grup üyelerine ve ikili gruplar halinde yapılan etkinliklerde grup eşlerine yönelik empati duygularının dile geldiği görülmüştür. “Grup arkadaşımın güven etkinliğinde yaşadığı duyguları etkinlik esnasında hissetmişim, paylaşımlarını duyunca güven egzersizindeki duygularını daha iyi anlamaya başladım” (K1, 21), “grup arkadaşlarımdan daha fazla katılım olduğunu görünce mutlu oldum, sanırım hepimizin güvende hissettiği an değişebiliyor ve bugün olan etkinliklerde kendilerini daha güvende hissettiler...” (K3, 20).

-Toplumsal Bağlamda Hissedilen Empati: Katılımcılar yaşamın anlamına dair sorgulama yaparken aynı zamanda toplumsal empati duygusunu da tecrübe ettiklerini, aileleri arkadaşları ya da toplum bazında insanların ihtiyaçları ve duyguları ile etkileşime geçmeye başladıklarını dile getirmişlerdir. “... kendime odaklanmışım ama çevremdekileri görünce daha korktuğumu düşünüyorum. Yardım edilmesi gereken o kadar çok kişi varken yerimde saymak çok üzüyor beni...” (K8, 21).

İçsel Yolculuk: Katılımcılar etkinlikler aracılığı ile içsel yolculuklarına çıktıklarını ve kendilerini keşfetmeye dair adımlar attıklarını dile getirmişlerdir. İçsel yolculuklarını sorgulamaların yapıldığı yolculuk ve henüz başında olunan yolculuk olmak üzere iki kod ile değerlendirdikleri görülmüştür. İçsel yolculuk, kişinin yaşamın anlamını keşfetmesinde attığı adımlardan biri olarak tanımlanmaktadır. o nedenle bu başlığın yaşamın anlamı ve amaç bilincinin oluşmasında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir.

-Sorgulama Yolculuğu: Katılımcıların kendi içsel yolculuklarında ne istedikleri, kendilerine dair keşfetmek istediklerine şu anki yaşantılarını sorgulayarak ulaşmaya çalıştıkları yolculuk olarak tanımlanmıştır. “Bu hafta cebimde iki soru ile dönüyorum evime, kendime keşif yolculuğuma dair...” (K7, 22), “Bugünkü müzikli etkinlikte kendimi müzikle ifade etmek çok iyi geldi bana ve ifade ettiğim insana bakınca aklıma şu geldi, ben gerçekten kendi istediğim hayatı mı yaşıyorum.” (K5, 20), “Kille çalışırken içimdeki duygulara doğru yolculuğa çıktım ve keşfettiğim duyguları kile aktardım. Kili duygularıyla yoğurdum adeta...” (K4, 20).

-Başlayan Yolculuk: Katılımcıların kendi içsel yolculuklarına küçük adımlar attığı fakat bunu uzun bir süreç olarak tanımladıkları yanıtlardır. Değişim için gerçekleştirecekleri yolculuğa başlamak olarak tanımlamışlardır. “Kendimi çok yorgun hissettim ama o mutlu hissettiğim duyguları keşfedene kadar aramaya devam edeceğim.” (K2, 20), “Henüz yolun başında olduğumu biliyorum fakat bu ufak değişim beni motive edecek. Umarım herkesin yaşamı anlamlandırma yolculuğu ızdıraplı olmaz.” (K6, 21), “Her bir oturumda bana yeni bir kapının açıldığını fark ediyorum...” (K7, 22).

Anlamlandırma: Katılımcıların grup etkinlikleri sonrası bilişsel ve duygusal söylemlerinin analizi sonucunda grubun amacı ile paralel anlamlandırmaya dair çıktılarının olduğu görülmektedir. Bu çıktılar doğrultusuna yanıtların iki grupta toplandığı görülmüştür.

-Başkasının Tanımlarını Anlamlandırma: Katılımcıların kendilerine dışarıdan yapılan tanımlara dair anlamlandırmaları çalıştıkları kategoridir. Kişinin kendisini olduğu gibi kabul ederken, olduğu gibinin ne kadarının kendilerine ait olduğunu keşfettiği kategoridir. “Kil elimdeyken

benim insanlara yansıttığım şeyleri, insanların beni nasıl tanımladıklarını, benim bu tanımları nasıl anlamlandırdığımı düşündüm...” (K1, 21).

-Kendi Tanımlarını Anlamlandırma: Bu kategoride katılımcıların kendilerine dair keşfettikleri duygu, düşünce ve/veya tutumlar yer almaktadır. Duyguların yeniden çerçvelendiği ve ilerlemek için bir araç olarak tanımlandıkları görülmektedir. “Şimdiye kadar kendimi hep duygusal olarak zayıf olarak tanımlamışım ama belki de sadece yanımda aileme ihtiyacım vardı.” (K2, 20), “İhtiyacım olanı daha kolay tanımlıyorum ve onu aramaya hazır hissediyorum. Gücümü güçsüzlükle mücadele ederken tüketmek istemiyorum.” (K4, 20), “... o tamamlanmış ama dış koşullardan dolayı yıpranmış ve parçaları dökülmüş tabloyu gördüğümde onun benim imgem olduğunu hemen anladım ve çalışmamda da onu çalışırken kendime dair eksik ya da yarım diye tanımladığım her şeyi kağıda döküp yüzleştirdim.” (K8, 21).

Farkındalık: Katılımcıların etkinlikler sonrasında kendilerine dair artan farkındalıklarını dile getirdikleri görülmüştür. Farkındalık teması altında kendisine ait hissetmediklerine dair farkındalıkları ve kendisine ait hissettikleri farkındalıkları olmak üzere iki kategori olduğu görülmüştür.

-Kendisiyle Barışma: Katılımcıların kendilerine yakın çevresi, ailesi ya da toplum tarafından eklendiğini düşündükleri özelliklerini fark ettikleri kategoridir. Bu kategoride kendilerini mutlu eden şeyleri hiç bir etki ya da kaygı olmadan dile getirdikleri görülmüştür: “Güzel sanatlar lisesine gitmeyi planlarken ailem şarkıcı mı olacaksın diyerek beni engellemiştir. Şimdi fark ediyorum ki müzik benim her şeyim ve müziğe dair amatörce olsa bile bir şeyler yapmak istiyorum...” (K5, 20), “... kil çalışmasında kendime döndüğümde aslında beni mutlu ettiğini düşündüğüm şeylerin beni gerçekten mutlu etmediğini fark ettim...” (K2, 20).

-Kendisiyle Tanışma: Katılımcıların içsel yolculuklarında kendilerine ait olanları fark ettikleri ve büyük bir şefkatle kabul ettikleri toplandığı kategoridir. “Ben bu oturumda bahçede gezinirken rengarenk olduğumu fark ettim, belki biraz egosu yüksek bir söylem olacak ama benden bir tane daha yok yeryüzünde...” (K1, 21), “Buraya geldiğimde nefes almaya başladığımı fark ediyorum...”, “başarısız olsam dahi bundan eskisi kadar korkmuyorum artık, ben böyleyim ve hayat böyle...” (K6, 21).

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Dışavurumcu etkinlikler çerçevesinde tasarlanan yaşam anlamı grup çalışmasının üniversite öğrencilerinde yaşam anlamı, amaç bilinci, depresyon seviyeleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. MARPAM bünyesinde gerçekleştirilen 8 haftalık programın sonunda, grup çalışmasına katılan öğrencilerin yaşam anlamı, amaç farkındalığı, amacın bilincinde olma, özgeci amaç puanlarının anlamlı düzeyde arttığı ve depresyon seviyelerinin anlamlı seviyede azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Özellikle üniversite öğrencileri, üniversiteye atfedilenlerin karşılanmaması, istenilen bölümü okuyamama, mesleği icra etmek istememe gibi sorunlarla karşı karşıya kalmakta, bu sorunlar çerçevesinde yaşam anlamı ya da yaşam amacını yitirme gibi durumlarla karşı karşıya kalabilmektedir (DeWitz, Woolsey & Walsh, 2009; Molasso, 2006). Bu bağlamda bu çalışmada üniversite öğrencisi katılımcıların yaşamın anlamını fark ettirmek ve amaç bilinçlerini

arttırmak ve depresyon puanlarını düşürmek amaçlanmış, bu amaç doğrultusunda dışavurumcu tekniklerin kullanıldığı sekiz haftalık bir grup çalışması planlanmıştır. Grup oturumları art arda sekiz hafta, haftada iki saat sürecek şekilde planlanmış, oturumlar grup odası ve açık alanda olacak etkinliklerle yürütülmüştür.

Hayatta amaç ve yaşamın anlamı Frankl, tarafından hedeflere sahip olmak ve yaşamın tatmin edici ve değerli olduğuna inanmak olarak tanımlanmıştır. Hayatta amaç bulamama, nevrotik semptomlar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilecek bir 'varoluşsal boşluk' yaratabilmektedir. Frankl'e göre yaşamda amaç yaşam ve terapide temel amaçtır. Bireylerin yaşamdaki amaçlarına dair bilinçli oluşu, bir amaç belirlemiş oluşunun bireyin iyi oluşunu destekleyecek bir sistem sunacağı düşünülmektedir (Frankl, 1963). Bu nedenle yaşamın anlamı, ruhsal iyi oluşu destekleyen bir yapı olarak sıklıkla çalışılmıştır (Cho, 2008; Daneshvar ve ark., 2020; Esfahani & Haghayeh, 2019; Somov, 2007). Ostafin ve Porulx (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da yaşam anlamı artan kişilerin olumsuz düşüncelerden ve bunların yaratmış olduğu psikolojik rahatsızlık hissinden uzaklaştıkları bulgusu elde edilmiştir. Bu çalışmada da benzer şekilde katılımcıların amaç bilinci ve yaşam anlamı puanlarının artışı ile depresyon puanlarında azalma gözlenmiştir. Elde edilen nitel verilerde grup oturumlarının katılımcıların kendilerini keşfettikleri bir süreç olması ile yaşamlarında bir amaç belirleme yolunda olumlu sonuçlar aldıkları görülmüş, her bir oturum sonunda elde edilen nitel verilerin nicel veriler ile uyum içinde olması ile bu grup oturumlarında kullanılan etkinliklerin katılımcıların amaç belirlemede etkili olduğu düşünülmüştür.

Grup oturumları sonucunda katılımcıların amaç farkındalıklarında ve amaç bilincinde olma puanlarında artış olduğu gözlenmiştir. Yaşamın anlamı ve yaşamın amacı birlikte çalışan ve birbirini destekleyen iki yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan çalışmalar yaşamda anlam bulmanın bireylerin yaşam amacı oluşturmasında etkili olduğunu dile getirmiştir. Yaşamda anlama sahip olan bireyler bu anlama ulaşmalarını sağlayacak hedefler belirlemede, yaşamda bir amaç oluşturmaktadır (Ryff & Singer, 1998). Testoni ve arkadaşları (2018) okulda gerçekleşen bir intihar vakası sonrası lise öğrencilerinde yas ve travmayı psikodrama etkinliklerinin de kullanıldığı bir program aracılığı ile çalışmışlar, çalışmaya katılan öğrencilerin ölüm anksiyetesi seviyelerinde azalma, yaşam anlamlarında artış olduğu gözlenmiştir (Testoni, ve ark. 2018). Benzer şekilde dışavurumcu sanat terapisi etkinlikleri de bireylerde yaşamın anlamını keşfetme ve amaç bilinci oluşturmada oldukça etkili etkinlikler olarak tanımlanmıştır (Kim & Kang, 2013; Moon, 2009). Grup oturumlarında ayrıca somatik deneyimleme yaklaşımına ait olan regülasyon ve topraklanma egzersizleri kullanılmıştır. Topraklanma ve regülasyon egzersizleri bireyin şimdi ve burada olmasını, anı fark etmesini ve aynı zamanda dengede olmayı hissetmesini sağlayan egzersizlerdir. Bu egzersizlerde birey bedenini fark eder ve beden duyumsamaları aracılığı ile bedeni bir kaynak olarak kullanmayı öğrenir ve böylece psikolojik dayanıklılığı artırır (Leitch, 2007; Payne & Levine, 2015). Yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin yaşamda anlam arayışı içinde oldukları ve amaç bilinci oluşturmaya daha istekli oldukları görülmüştür (Heisell & Flett, 2008; Lightsey, 2006). Bu bağlamda değerlendirildiğinde grup oturumlarında kullanılan teknik ve egzersizlerin yaşam anlamı ve amaç bilinci oluşturmada etkili etkinlikler olduğu, alan yazına uygun olacak şekilde grup çalışması sonucunda katılımcıların yaşam anlamı ve amaç bilinci puanlarında anlamlı bir artış olduğunu söylemek mümkündür. Oturum sonlarında alınan

nitel veriler de katılımcıların öncelikle yaşamlarına dair anlam arayışında olduklarını, sonrasında bu anlama dair amaç belirlemeye çalıştıklarını göstermiştir.

Özgeci amaç, grup çalışmasının etkililiğinin sınırdığı bir diğer değişken olarak belirlenmiştir. Grup oturumları sonrasında katılımcıların özgeci amaçlarında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bireyin kendini keşfetmesi aracılığı ile yaşamın anlamını keşfetmesi, yaşam amacı belirlemelerinde, aynı zamanda bu amaçlarında daha özgeci bir tutum içinde olmalarına yardımcı olmuştur. Nitel analizlerde ortaya çıkan “empati” temasında katılımcıların yaşamın anlamını sorgularken yalnızca kendi hayatları çerçevesinde değil aynı zamanda diğer bireylerin istek ve ihtiyaçları bağlamında bir yaşam anlamı oluşturdukları, bu nedenle de daha özgeci amaç belirlemeye meyilli olduklarını söylemek mümkündür. Grup oturumları, katılımcıların birbirini dinledikleri bir alan sunması sebebi ile empati duygusunun dolaylı olarak çalışıldığı ortamlardır. Morrison ve arkadaşları yaptıkları çalışmada bilişsel davranışçı terapi odaklı grup çalışmalarının empati düzeylerini artırıcı etkisinden bahsetmişlerdir (Morrison ve ark., 2019). Genç yetişkinlerle yapılan müzik terapisi temelli grup çalışmasının ergenlerde saldırganlığı azalttığı ve empati duygusunu arttığı görülmüştür (Dos Santos, 2019). Yaşamın anlamına dair yapılan çalışmalarda, empatinin yaşamın anlamında büyük bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Damiano ve ark., 2017; Wilson & Thomas, 2004). Bu bağlamda yaşam anlamının grup çalışması katılımcıların empati düzeylerinin artışında etkili olmuştur. Grup etkinliklerinden biri olan “güven egzersizi” esnasında katılımcılar bir diğer grup arkadaşlarını gözleri kapalıyken güvenli bir şekilde bir yerden başka bir yere ulaştırmaya çalışmışlardır. Katılımcılar sonrasında onlara birinin güvenmesinin yarattığı duygulardan, aynı zamanda desteğe ihtiyaç duymanın nasıl olduğuna dair edindikleri tecrübelerden bahsetmişlerdir. Güven egzersizleri grup oturumlarında grup dinamiğinin oluşturulmasında sıklıkla kullanılırken (Güçray ve ark., 2009), grup dinamiğinin içinde empatinin varlığı sebebi ile aynı zamanda empati becerisini de tetikleyen etkinlikler olma özelliğindedirler (DeLucia-Waack, Kalodner & Riva., 2013).

Yapılan grup çalışması sonrasında katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı seviyede düştüğü gözlenmiştir. Yaşam anlamı ve amaç bilincinin artışı, yaşamaya değer bir yaşantıya sahip olma fikrini vermesi ile (Martele & Steger, 2016) depresyon oranlarının azalmasını sağlayabilmektedir. Yaşamda anlam kişinin deneyimlerini yorumlamasına, kendi değerine ve hayatta bulunma amacına ulaşmasına yardımcı olan bir kavramdır (Steger, 2009). Bu bağlamda yaşamda anlam kazanma, kişinin kendi değerini keşfetmesi ve amaç ile yüklenmesini sağlayarak depresyon seviyesini düşürebilmeyi sağlayacaktır. Yapılan grup oturumlarında bireylerin depresyon seviyelerinin düşmesinin yanı sıra kendilik algılarının arttığı, amaçlarını sorgulayıp yeni bir yolculuğa çıkmaya hazırlandıkları görülmüştür. Grup oturumları sonrasında katılımcıların değişime ve kendilerini, yaşamlarındaki anlamı arama ve amaç arayışlarının depresyon seviyelerini azaltıcı etkiyi sağladığı düşünülmektedir. Benzer şekilde Schippers ve Ziegler (2019) yaşamda anlam arayışının kişinin iyi oluşunu destekleyen değişkenlere odaklanması ve semptom ve tanıya odaklanmasından uzaklaşmasını sağladığı bu bağlamda depresyon seviyelerini düşürme etkisine sahip olduğunu dile getirmiştir. Anlam arayışının beraberinde kişinin kendi değerlerini, istek ve amaçlarını keşfetmesi, olabilecek en iyi kendiliğine ulaşması gibi uygulama tekniklerini içinde barındığını dile getirmişlerdir.

Üniversite yaşamı, bireyin yetişkin kararlar aldığı ve bu nedenle yaşamının anlamını daha çok sorguladığı bir dönem olma özelliğine sahiptir. Bu dönemde bireyler daha çok kendini keşfetme, hayatlarını bu keşifleri sonucunda elde ettikleri veriler ışığında hayatlarını şekillendirebilmektedir (Robotmili ve ark., 2015). Bu nedenle özellikle üniversite döneminde dışavurumcu ve beden odaklı tekniklerin kullanıldığı grup çalışmaları, üniversite öğrencilerin bu sorgularında onlara destek olan bir yapı olma özelliğine sahiptir. Grup etkinliklerinin sonrasında alınan nitel veriler, katılımcıların bu etkinlikler aracılığı ile yaşamın anlamını sorguladıkları, bu sorgulama esnasında kendi kaynaklarını kullanmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir. Tüm katılımcılar bir anlam ile ayrılmamış olsa dahi, elde edilen nitel veriler ışığında sorgulamalarında kendilerine ait bir yol belirleyebildiklerini dile getirmek mümkündür.

Elde edilen veriler ışığında yaşamın anlamı temelli geliştirilen grup etkinliklerinin nicel ve nitel veriler ışığında etkili olduğunu dile getirmek mümkün olacaktır. Grup oturumları amaç bilinci, yaşamın anlamı gibi değişkenlerde artış sağlarken depresyonda ise olumlu yönde azalma sağlamıştır. Katılımcıların bu değişimi nitel verilerle de desteklenmiştir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Yapılan çalışma 8 haftalık bir süreçte gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle dönemin ortasında başlayan grup oturumları final haftasına yaklaşan bir dönemde tamamlanması nedeni ile izleme verileri toplanamamıştır. İzleme verilerinin olmaması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır. Özellikle yaşamın anlamının ve amaç bilincinin uzun vadede etkililiğinin test ediliyor olması bağlamında kıymetlidir. Bu nedenle ileriki araştırmalarda uzun vadede test edilmesi ve veri kaybının minimumda tutulması adına önlemler alınması önerilmektedir. Ayrıca kontrol grubu verileri yeterli sayıya ulaşamadığı için analize dahil edilememiştir. Bu nedenle grup çalışmasının izleme ve kontrol grubu verilerinin alınarak tekrar uygulanması tavsiye edilmektedir. Grup çalışmasına gönüllü olarak katılan katılımcıların hepsinin kadın olması da bir diğer sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Kadın ve erkek katılımcıların sayılarının eşit ya da birbiri ile dengeli olduğu bir örnekte oturumların uygulanması, cinsiyet faktörünün etkililiğinin de incelenebilmesi bağlamında kıymetli olacaktır.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (1931). *Yaşamın anlamı ve amacı*. (Çev. Kamuran Şipal, 2016). Say Yayınları.
- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10, 27–36.
- APA (2013). *DSM V (Tanı kriterleri el kitapçığı-V)*. (Çev. Ertuğrul Köroğlu). Say Yayınları.

- Baştemur, Ş. & Baş, E. (2021) Öyküsel terapinin dışavurumcu sanat uygulamaları ile bütünleşmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 146-169. <https://doi.org/10.18863/pgy.771319>
- Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (2nd ed.). pp. 231-243. Oxford University Press.
- Chippendale, T. & Boltz, M. (2015). Living legends: Effectiveness of a program to enhance sense of purpose and meaning in life among community-dwelling older adults. *American Journal of Occupational Therapy*, 69(4), 6904270010p1-6904270010p11. <https://doi.org/10.5014/ajot.2015.014894>
- Cho, S. (2008). Effects of logo-autobiography program on meaning in life and mental health in the wives of alcoholics. *Asian Nursing Research*, 2(2), 129-139. [https://doi.org/10.1016/S1976-1317\(08\)60036-5](https://doi.org/10.1016/S1976-1317(08)60036-5)
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods Approaches*. Sage Publications..
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. Edam Yayınları.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141. <https://doi.org/10.13114/MJH.2016119294>
- Damiano, R. F., de Andrade Ribeiro, L. M., Dos Santos, A. G., Da Silva, B. A. & Lucchetti, G. (2017). Empathy is associated with meaning of life and mental health treatment but not religiosity among Brazilian medical students. *Journal of Religion and Health*, 56(3), 1003-1017. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0321-9>
- Daneshvar, S., Shafiei, M. & Basharpour, S. (2020). Group-based compassion-focused therapy on experiential avoidance, meaning-in-life, and sense of coherence in female survivors of intimate partner violence with PTSD: A randomized controlled trial. *Journal of Interpersonal Violence*, 88626052095866-886260520958660 <https://doi.org/10.1177/0886260520958660>
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M. & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society*, 51(6), 865-876. <https://doi.org/10.1177/0044118X18760402>
- Debats, D. L., Drost, J. & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *The British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02758.x>
- DeLucia-Waack, J. L., Kalodner, C. R. & Riva, M. (Eds.). (2013). *Handbook of group counseling and psychotherapy*. Sage Publications.

- Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilişsel işlevlere etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 575-598. <https://doi.org/10.26466/opus.337250>
- Demir, V. & Yıldırım, B. (2017). Sanatla terapi programının üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres belirti düzeylerine etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 311-344. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.280267>
- DeWitz, S. J., Woolsey, M. L. & Walsh, W. B. (2009). College student retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students. *Journal of College Student Development*, 50(1), 19-34. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0049>
- Dos Santos, A. (2019). Empathy and aggression in group music therapy with teenagers: A descriptive phenomenological study. *Music Therapy Perspectives*, 37(1), 14-27. <https://doi.org/10.1093/mtp/miy024>
- Dulaney, E. S., Graupmann, V., Grant, K. E., Adam, E. K. & Chen, E. (2018). Taking on the stress-depression link: meaning as a resource in adolescence. *Journal of Adolescence*, 65, 39-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.011>
- Dunn, M. G. & O'Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 204-227. <https://doi.org/10.1177/0739986309334799>
- Esfahani, M. & Haghayegh, S. A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on resiliency, meaning of life and family functioning in caregivers of patients with schizophrenia. *The Horizon of Medical Sciences*, 25(4), 8-8. <https://doi.org/10.32598/hms.25.4.298>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Fry, P. S. (1998). The development of personal meaning and wisdom in adolescence: A reexamination of moderating and consolidating factors and influences. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. pp. 91-110. Erlbaum.
- Güçray, S. S., Çolakkadioğlu, O. & Çekici, F. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 18(2).
- Harlow, L.L. & Newcomb, M.D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25(3), 387-405.
- Hedayati, M. M. & Khazaei, M. M. (2014). An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 598-601. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753>
- Heisel, M. J. & Flett, G. L. (2008). Psychological resilience to suicide ideation among older adults. *Clinical Gerontologist*, 31(4), 51-70. <https://doi.org/10.1080/07317110801947177>

- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X. & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018>
- Kim, M. K. & Kang, S. D. (2013). Effects of art therapy using color on purpose in life in patients with stroke and their caregivers. *Yonsei Medical Journal*, 54(1), 15-20. <https://doi.org/10.3349/ymj.2013.54.1.15>
- Kleiman, E. M. & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research*, 210(3), 934-939. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.08.002>
- Korotkov, D. L. (1998). The sense of coherence: Making sense out of chaos. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. pp. 51-70. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Krause, N. (2004). Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(5), S287-S297. <https://doi.org/10.1093/geronb/59.5.S287>
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517-527. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>
- Kul, A., Demir, R. & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 Salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Electronic Turkish Studies*, 15(6), 615-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Lane, K. J. (2018). *Building coping skills, emotional regulation, and insight in preadolescent girls: An expressive art therapy program developmental model*. Doctoral dissertation, Capella University.
- Langle, A. (2005). The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. *Existential Analysis*, 16(1), 2-14.
- Leitch, M. L. (2007). Somatic experiencing treatment with tsunami survivors in Thailand: Broadening the scope of early intervention. *Traumatology*, 13(3), 11-20. <https://doi.org/10.1177/1534765607305439>
- Lew, B., Chistopolskaya, K., Osman, A., Huen, J. M. Y., Abu Talib, M., & Leung, A. N. M. (2020). Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in chinese university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 73-73. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02485-4>
- Lightsey Jr, O. R. (2006). Resilience, meaning, and well-being. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 96-107. <https://doi.org/10.1177/0011000005282369>
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 150-159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>

- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Martela, F. & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *The Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- Masten A. S. & Reed M. J. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology*. (2nd ed.). pp. 74-88. Oxford University Press.
- McMillen, J. C. (1999). Better for it: How people benefit from adversity. *Social Work (New York)*, 44(5), 455-468. <https://doi.org/10.1093/sw/44.5.455>
- Molasso, W. R. (2006). Exploring Frankl's purpose in life with college students. *Journal of College and Character*, 7(1). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1502>
- Moon, B. L. (2009). *Existential art therapy: The canvas mirror*. Charles C Thomas Publisher.
- Morrison, A. S., Mateen, M. A., Brozovich, F. A., Zaki, J., Goldin, P. R., Heimberg, R. G. & Gross, J. J. (2019). Changes in empathy mediate the effects of cognitive-behavioral group therapy but not mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Behavior Therapy*, 50(6), 1098-1111. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.05.005>
- O'Connor, K. & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *The British Journal of Psychology*, 87(3), 461-477. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x>
- Ostafin, B. D. & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, and Coping*, 33(6), 603-622. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655>
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A. & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 22(6), 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Özel, Y., Türkleş, S. & Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN* 6(2), 220-228.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, N., Park, M. & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>

- Payne, P., Levine, P. A. & Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*, 6, 93.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27(2), 90-114. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>
- Robotmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M. & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 54-62. <https://doi.org/10.1007/s10447-014-9225-0>
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/ICBPR.274847>
- Sarıçam, H., Çelik, İ. & Canatan, A. (2017, Mayıs). *Amaç Bilinci (Hissi) Ölçeğinin Türk kültürüne uyarlaması ve psikometrik özellikleri*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 11-14 Mayıs, İstanbul.
- 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.
- Schippers, M. C. & Ziegler, N. (2019). Life crafting as a way to find purpose and meaning in life. *Frontiers in Psychology*, 10, 2778. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02778>
- Sertöz, Ö., Ö. & Mete, H. E. (2004). Bedensel hastalıklarda depresyon. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(Ek2), 63-69.
- Shaffer, D. R. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Sharma, G., Yukhymenko-Lescroart, M. & Kang, Z. (2018). Sense of purpose scale: Development and initial validation. *Applied Developmental Science*, 22(3), 188-199. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1262262>
- Somov, P. G. (2007). Meaning of life group: Group application of logotherapy for substance use treatment. *The Journal for Specialists in Group Work*, 32(4), 316-345. <https://doi.org/10.1080/01933920701476664>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology*. pp. 679-687. Oxford University Press.
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P. & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>

- Testoni, I., Ronconi, L., Palazzo, L., Galgani, M., Stizzi, A. & Kirk, K. (2018). Psychodrama and moviemaking in a death education course to work through a case of suicide among high school students in Italy. *Frontiers in Psychology*, 9, 441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00441>
- Thompson, G. (2003). *On the meaning of life*. Wadsworth.
- Tunç, A. Y. & Yapıcı, G (2019). Bir tıp fakültesindeki öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin değerlendirilmesi. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 17(2), 153-168. <https://doi.org/10.20518/tjph.423636>
- Updegraff, J. A., Silver, R. C. & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709-722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709>
- Vaartio-Rajalin, H., Santamäki-Fischer, R., Jokisalo, P. & Fagerström, L. (2021). Art making and expressive art therapy in adult health and nursing care: A scoping review. *International Journal of Nursing Sciences*, 8(1), 102. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.09.011>
- Wilson, J. P. & Thomas, R. B. (2004). *Empathy in the treatment of trauma and PTSD*. Routledge.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Çev. Babayiğit, İ. Z.). Kabalıcı Yayınevi.