

Yaşamda Anlam Bulma ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi

Examination of Meaning in Life and Related Factors

Medine Yıldırım¹, Esra Uslu²

Öz

Yaşamda anlam bulma ruhsal iyi oluşun, psikolojik gücün, sağlıklı gelişimin yanı sıra sağlıklı yaşlanmanın ve yaşam kalitesinin belirleyicisidir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı yaşamda anlam bulma kavramını ve ilişkili faktörleri literatür bilgisi doğrultusunda irdelemektir. Derleme desende tasarlanmış bu çalışmada “hemşirelik, ruh sağlığı, yaşamda anlam bulma-nursing, mental health, meaning in life” anahtar kelimeleri ile “EbscoHost, Proquest, Science Direct, Wiley, Ulakbim” veri tabanları taranmıştır. Yaşamda anlam bulma ilişkili faktörler fiziksel ve ruhsal sağlık göstergeleri olarak iki grupta derlenmiştir. Yaşamda anlam bulma düzeyindeki artış ile ruhsal sağlık göstergesi olan psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki, stres anksiyete depresyon, umutsuzluk, intihar düşüncesi, madde bağımlılığı ve ölüm korkusu arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşamda anlam ile fiziksel sağlık göstergesi olan yorgunluk, ağrı, kabızlık, solunum güçlüğü gibi belirtiler ve kardiyovasküler hastalıklar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte konu ile ilgili literatürün tanımlayıcı ve derleme çalışmaları kapsadığı belirlenmiştir. Bu derleme makale yaşamda anlam bulmanın bireylerin yaşamını fiziksel ve ruhsal açıdan etkilediğini ancak literatürün araştırma sayısı ve deseni konusunda sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu derleme konu ile ilişkili hemşirelik literatürü kısıtlılığının da altını çizmektedir. Bu noktada kilit konumda bulunan hemşirelerin bireyleri güçlendirmesinin bir gereklilik olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırma sayısının ve farklı araştırma desenlerinin kullanıldığı çalışmaların planlanmasının önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Hemşirelik, ruh sağlığı, yaşamda anlam bulma

Abstract

Meaning in life is a determinant of mental well-being, psychological resilience, and healthy development, as well as healthy aging and quality of life. Thus, this study was conducted to investigate the concept of meaning in life and related factors in line with the literature. The review methodology was used in the study. A search was performed on databases between June 2020-June 2021. Meaning in life-related factors were reviewed in two groups as mental and physical health indicators. A positive relationship was found between the increase in meaning in life level and psychological well-being and life satisfaction, and a negative relationship with stress, anxiety, depression, hopelessness, suicidal ideation, substance abuse, and fear of death. Besides, there was a negative relationship between meaning in life and symptoms, such as fatigue, pain, constipation, respiratory distress, which are indicators of physical health, and cardiovascular diseases. It was determined that the literature on the subject included descriptive and review studies. This study indicated that meaning in life affected the lives of individuals physically and mentally, but the literature is limited in terms of the number and design of studies. This review also underlines the limitations of the nursing literature related to the subject. At this point, it can be said that it is a necessity for nurses, who are in a key position, to empower individuals. For this reason, it can be said that health professionals must empower these individuals.

Key words: Nursing, meaning in life, mental health

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Eskişehir/Türkiye, E-mail: mmedine.1987@hotmail.com. ORCID:0000-0002-6383-5430

² Doktor Öğretim Üyesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Eskişehir/Türkiye. ORCID:0000-0003-0168-2747

Geliş Tarihi: 19 Kasım 2021, Kabul Tarihi: 4 Mayıs 2022

Giriş

Yaşamda anlam bulma (YAB) kişiden kişiye değişen, her bireyin kendine göre oluşturduğu, pozitif psikolojinin temel kavramlarından biridir.¹ YAB; iyilik hali,¹⁻³ fiziksel ve ruhsal sağlık ile ilişkili bir kavram olmanın yanı sıra^{4,5} psikolojik gücün ve olumlu gelişimin diğer bir ifade ile öznel iyi oluşun da bir göstergesidir.⁶ Bununla birlikte yaşam doyumunun, sağlıklı yaşlanmanın⁴ ve yaşam kalitesinin belirleyicisidir.⁷

Tanımlardan anlaşılacağı üzere YAB; bireyin fiziksel sağlığını etkileyebilen,^{4,5} mutluluk duygusunu besleyen, yaşam doyumunu artıran, psikososyal sağlığını güçlendiren, iyi oluş düzeyini yükselten, stresle baş etmesine yardım eden bir eylemdir.^{3,8-10} Ayrıca bireyi olumsuz yaşam deneyimlerine¹¹ ve psikopatolojik durumlara karşı da korur.¹² Bireyin hayatında bu denli olumlu çıktılarının oluşmasına katkı sunan bu eyleme ilişkin sınırlılıklar ise bireylerde fiziksel hastalıkların yanı sıra iyilik halinde bozulma, içsel sıkıntı, umutsuzluk, ilgisizlik, saldırganlık ve yaşam isteğinin yitirilmesi gibi tabloların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.^{13,14} Bununla birlikte bağımlılık, anksiyete, depresyon gibi pek çok tıbbi tanımlar için de etiyolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.^{13,14} Bu noktada YAB'ın bireylerin fiziksel^{4,5} ve psikolojik işlevsellik düzeyi¹⁵ üzerinde güçlü bir etkiye olduğunu söylemek mümkündür. YAB'ın etki alanları dikkate alındığında ise üzerinde dikkatle ve önemle durulması gereken bir konu olduğu görülmektedir.

Bireylerin yaşamını pek çok alanda etkileyebilecek güce sahip olan YAB kavramının gelişim serüveni incelendiğine konu ile ilgili çeşitli teorilerin ortaya atıldığı son zamanlarda yapılan çalışmaların çoğunlukla ampirik çalışmalar olduğu belirtilmektedir.¹⁶ Ayrıca YAB ile ilişkili çalışmaların nicel anlamda sınırlılık gösterdiği, içeriğinin sıklıkla ölçek geliştirme çalışmalarına ve YAB ile psikopatolojiler arasındaki ilişkiye odaklandığı vurgulanmaktadır.¹⁷ Bu durum; literatürde konu ile ilişkili boşluğun uygun araştırma desenleri ile doldurulması gerekliliğine işaret ettiği söylenebilir. Ek olarak YAB ile ilişkili faktörlerin meta-analizler, sistematik derlemeler ve geleneksel derlemeler yolu ile ortaya konması planlanacak bu araştırmalar için yol gösterici olabilir.

Bu bilgiler ışığında bu çalışmanın amacı yaşamda anlam bulma kavramını ve ilişkili faktörleri irdelemektir. Bu doğrultuda araştırma sorusu “yaşamda anlam bulma ve ilişkili faktörler nedir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu kapsamda 2021 yılında “yaşamda anlam bulma, yaşamın amacı, yaşamda anlam arayışı” Türkçe anahtar kelimeleri ile “meaning in life, purpose of life, search for meaning in life” İngilizce anahtar kelimeleri kullanılarak literatür taraması yapılmıştır. Tarama sırasında “EbscoHost, Proquest, Science Direct, Wiley, Google Scholer,

Ulakbilim” veri tabanları kullanılmıştır. Elde edilen bilgiler doğrultusunda YAB “tanımı, önemi tarihsel gelişimi, ilişkili faktörler ve hemşirenin rolü” başlıkları altında derlenmiştir.

Yaşamda Anlam Bulma: Tanım

YAB pek çok bilim insanı tarafından tanımlanmış bir kavramdır. Frankl’a göre YAB, kişiden kişiye farklılık gösteren, sürekli değişen ve bireyi motive eden bir kavramdır.¹⁴ Steger (2009) göre YAB, bireyin yaşamını anlamlı bulmasını sağlayacak bir hedefe, bir misyona ya da kapsayıcı bir yaşam amacına sahip olma derecesidir.⁵ Ryff’a göre YAB ise iyi oluşun bir göstergesi olarak gösterilen olumlu bir kişilik özelliğidir.⁶ Başka bir tanıma göre ise de YAB; kişinin varoluş doğası ile yarattığı ve buna yönelik hissedilen önem olarak tanımlanmaktadır.³ Diğer bir ifade ile bireylerin yaşam amacını belirlemesini, yaşam deneyimlerini anlamlandırmasını ve yaşamdaki yerini sorgulamasını kapsayan,^{14, 8} karmaşık, soyut, belirsiz bir kavramdır.¹⁹ Tanımların ortak paydasının YAB’ın bireye katkı sunabilecek güçte olduğunu, insanın eşsizliği kapsamında değerlendirildiğinde ise her birey tarafından farklı algılanabilecek bir kavram, farklı deneyimlenebilecek bir eylem olduğunu söylemek mümkündür.

Yaşamda Anlam Bulma: Önemi

YAB; bireylerin yaşamda anlamın varlığını ve anlam arayışlarını ifade eden³ önemli ve evrensel bir ihtiyaçtır.^{14,18} Hatta kendi kaderini belirleme, hayata olumlu bakma, varoluşsal hedefler oluşturma, kendi yaşamıyla ilgili sorumluluk alma, yaşamından memnuniyet duyma ve kendini gerçekleştirme, problemleriyle baş etme gibi eylemler ile gelecek, benlik, özgürlük deneyimi gibi konuları da kapsayan bir çerçevesi bulunmaktadır.²⁰ YAB’ın sunduğu bu çerçeve kapsamında bireyler yaşamın getirdiği güçlüklerle başarılı bir şekilde baş etmek için hazırlıklı olurlar, kendi yollarını çizme becerisi geliştirirler ve yaşam amacı oluştururlar.²⁰ Öyle ki bu bireyler herhangi bir olumsuz deneyim yaşadıklarında yıkıcı etkilerinden en az zararla kurtulabilir sonraki yaşam dönemlerinde daha sağlıklı bir bakış açısı geliştirebilirler.²¹ Özetle pek çok sorun yaşamın anlamını bulamamaktan kaynaklanır ancak yine yaşamda anlam bulmaları ile çözülebilir.

Yaşamda Anlam Bulma: Tarihsel Gelişimi

İnsanoğlu kendisini ve yaşadığı dünyayı anlamak için büyük bir arzu duyar ve bu arzuları destekleyen bilişsel ve davranışsal aktivitelerde bulunur.²² YAB da bu süreçle ilgili olup insanlık tarihi kadar eskidir.¹⁷ YAB’ın tarihsel süreci incelendiğinde, daha çok felsefenin konusu kapsamında ele alındığı ve “yaşamın anlamı nedir?” sorusuna yanıt aradığı görülmektedir.²³ Psikoloji ise bu soruya yanıt ararken insana vurgu yapmış “anlam” kavramını insan boyutu ile incelemiştir.²⁴

YAB; yirminci yüzyılın başında Dilthey, Spranger, Freud ve Adler'in eserlerinde ele alınmış daha sonra ise 1940'larda Frankl ve Leontiev'in eserlerinde yer almıştır.²⁵ YAB'ın klinik bir yapı olarak ortaya çıkışı ise Viktor Frankl'ın Nazi toplama kampındaki gözlemleri ve deneyimleri hakkında yazılar yazması, toplama kampındaki bireyleri yaşamda anlamın önemini düşünme konusunda güçlendirmesi ile başlamıştır.¹⁴ Frankl bu süreçte bireyleri YAB, yaşamın anlamlı, değerli ve amaçlı olduğu konusunda güçlü bir şekilde motive etmeye çalışmıştır.¹⁴ Ardından İkinci Dünya Savaşı dönemi ve sonrasında psikoloji biliminin de etkisi ile YAB bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığında önemli bir yere sahip olmuştur.¹⁷ Özellikle son kırk yılda YAB ile psikoloji literatüründe deneysel çalışmalara yeterince yer verilmemiştir.⁷ Gelişim tarihi eskilere dayanmasına rağmen YAB bireylerin yaşamlarında nadiren araştırılan bir konu olmuştur.^{7,16,17} Konu ile ilişki literatürün sınırlılığı göz önünde bulundurulduğunda, araştırmacıları, kapsamlı bir etki gücüne sahip YAB ile ilişkili çalışmalar konusunda teşvik etmek koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici bakım hizmet sunumuna katkı sunan sonuçlara ulaşmayı sağlayabilir.

Tablo 1. YAB ve fiziksel sağlık değişkenleri arasındaki ilişki

Makale	Çalışma Deseni	Amaç	Sonuç
Krause ve ark. (2009) (32)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB'm yaşlılıkta ölüm ile ilişkisini araştırmak	YAB düzeyi yüksek olan bireylerin YAB düzeyi düşük olan bireylere göre ölüm olasılığı daha düşük bulunmuştur.
Haugan (2014) (4)	Kesitsel araştırma	Huzurevi popülasyonunda YAB ile fiziksel ve duygusal semptomların yaygınlığı arasındaki ilişkiyi araştırmak	YAB ile fiziksel sağlık göstergesi olan ağrı, yorgunluk, kabızlık, solunum güçlüğü belirtileri arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki saptanmıştır.
Steger ve ark. (2014) (33)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi araştırmak	YAB sağlığı riske atan davranışları engeller ve fiziksel sağlığı geliştiren davranışlara yönlendirdiği saptanmıştır.
Vos, J., 2021 (34)	Sistemantik derleme	YAB'm psikolojik stres, ruh sağlığı ve kardiyovasküler hastalık riski arasındaki ilişkiyi araştırmak	YAB kardiyovasküler hastalıklar ile başa çıkmada ve hastaların psikolojik tedavilerinde önemli bir unsur olarak bulunmuştur.

Kısaltmalar: YAB, yaşamda anlam bulma

Yaşamda Anlam Bulma: İlişkili Faktörler

YAB ruh sağlığı ile ilişkili bir faktördür. Bireylerin yaşamlarına kattığı anlam onların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiye sahiptir.²⁶ YAB ruh sağlığının yanı sıra fiziksel sağlıkla da ilişkili ve fiziksel sağlığı korumada önemli bir kavramdır.²⁷ Bu bölümde YAB ile ilişkili değişkenler literatür bilgisi doğrultusunda fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık şeklinde iki gruba ayrılmıştır. Bu gruplarda incelenen çalışmaların tanımlayıcı ve derleme deseninde tasarlandığı belirlenmiştir. Hemşirelik temelli çalışmaların ise sınırlı olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel Sağlık

Fiziksel sağlığın derecesi YAB ile önemli ölçüde ilişkilidir.²⁸ Derleme kapsamında incelenen çalışmalar doğrultusunda YAB ile fiziksel sağlık göstergesi olan yorgunluk, ağrı, kabızlık, solunum gücü gibi belirtiler ve kardiyovasküler hastalıklar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. YAB ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi gösteren detaylar Tablo1'deki gibidir.

Ruhsal Sağlık

YAB, sağlıklı bir şekilde baş etmeyi geliştirmek için kullanılacak psikolojik bir kaynaktır, ruh sağlığı ve genel iyilik haliyle yakın bir ilişkiye sahiptir.⁷ Derleme kapsamında incelenen çalışmalar doğrultusunda YAB düzeyindeki artış ile ruhsal sağlık göstergesi olan psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki, stres, anksiyete depresyon, umutsuzluk, intihar düşüncesi, madde bağımlılığı ve ölüm korkusu arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. YAB ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi gösteren detaylar Tablo 2'deki gibidir.

Tablo 2. YAB ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişki

Makale	Çalışma Deseni	Amaç	Sonuç
Nicholson ve ark. (1994) ⁽³⁵⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ve madde kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemek	Madde bağımlısı olan kişilerde YAB düzeyi düşük bulunmuştur.
Steger ve ark. (2009) ⁽⁵⁾	Kesitsel araştırma	YAB, anksiyete, depresyon ve genel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemek	YAB düzeyi düşük bireylerin anksiyete ve depresyon düzeyleri daha yüksek, algılanan sağlık düzeyi daha düşük bulunmuştur.
Routledge ve ark. (2010) ⁽³⁶⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ve ölüm anksiyetesi arasındaki ilişkiyi göstermek	YAB düzeyi düşük olan bireylerde ölüm düşüncesi ölüm anksiyetesini artırdığı bulunmuştur.
Brassai ve ark. (2011) ⁽³⁷⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	Adölesanlarda YAB ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi göstermek	YAB adölesanlarda sağlık açısından riskli davranışlara karşı koruyucu bir faktördür ve psikolojik sağlığın korunmasını sağlar.
Dezutter ve ark. (2013) (38)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	Kronik hastalığı olan bireylerde YAB ve psikolojik iyi oluşu değerlendirmek	YAB düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.
Hedeyati ve ark. (2014) (39)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB, depresyon ve umut arasındaki ilişkiyi incelemek	YAB düzeyi yüksek olan bireylerde depresyon düzeyi düşüktür. YAB düzeyi yüksek olan bireylerde umut düzeyi yüksektir.
Garcia (2015) (40)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ve psikolojik iyi oluşu değerlendirmek	YAB ve psikolojik iyi oluş pozitif yönde ilişkilidir.
Park ve ark. (2017) (41)	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ile algılanan stres seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemek	YAB düzeyi yüksek kişilerde stres düzeyi daha düşüktür. YAB strese sebep olan yaşam olayları için tampon görevi görür.
Marco ve ark. (2017) ⁽⁴²⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	Borderline kişilik bozukluğu olan kadınlar da YAB'ın umutsuzluk ve intihar düşüncesi üzerindeki etkisini incelemek	YAB umutsuzluk duygusuna karşı koruyucu bir faktördür ve umutsuzluk duygusunu azaltarak intihar riskini azaltır.
Taş ve İskender (2018) ⁽⁴³⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek	YAB ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.
Güngör ve ark. (2020) ⁽⁴⁴⁾	Tanımlayıcı araştırma	YAB'ın sağlık çalışanlarında depresyon ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi belirlemek	YAB düzeyi yüksek olan sağlık çalışanlarının depresyon düzeyi daha düşüktür.
Leung ve ark. (2020) ⁽⁴⁵⁾	Tanımlayıcı-İlişkisel araştırma	YAB'ın İntihar eylemine karşı koruyucu bir faktör olup olmadığı	YAB intihar eylemine karşı koruyucu bir faktördür

Kısaltmalar: YAB, yaşamda anlam bulma

Yaşamda Anlam Bulma: Hemşirenin Rolü

Hemşireler hastaların sağlığını ve iyiliğini sürdürmede, hastalığı önlemede önemli bir role sahiptir. Dolayısıyla YAB ile ilgili konular hemşirelik bakımı için temel kabul edilir ancak bu konu hemşirelik yerine daha çok psikoloji, teoloji, antropoloji ve felsefe literatüründe ele alınmıştır.²⁹ Bu durum birçok hemşirenin bakımın fiziksel yönüne bağlı olup hastaların yaşamlarındaki anlamla ilgili bakımı sağlayacak tutum, beceri ve bilgi konusundaki sınırlılıktan kaynaklanmaktadır.³⁰ Oysa YAB'ın bireylerin yaşamları üzerindeki işlevleri göz önünde bulundurulduğunda (i-yaşam amacı oluşturmayı sağlama, ii-eylemleri değerlendirmek için değerler veya standartlar oluşma, iii-bireylerin hayatındaki olaylar üzerinde yönetim duygusu kazandırma, iv-kişiye öz değer katma)⁴⁶ hemşirelik bakımı bu işlevleri bireylere kazandıracak niteliktedir. Çünkü hemşireler bireylerin kendilerini keşfetmelerini sağlayacak, yaşamın anlamını belirleyecek, yaşamda anlam bulduğu konu hakkındaki inançlarını güçlendirecek, iyilik halini ve yaşam doyumunu artıracak güce sahip profesyonellerdir.¹³

Yaşamda anlam arayışı yolculuk, yaşamda anlam varlığı ise varış noktası olarak ifade edilmektedir.³ Bu doğrultuda hemşirelere düşen sorumluluk ise bakım verilen bireylere yapmış oldukları bu yolculukta eşlik edip varış noktasına ulaşabilmelerine yardımcı olmaktır. Bu sorumluluk bir psikiyatri hemşiresi ve kuramcısı olan Joyce Travelbee'nin "bireyin yaşantılarından, deneyimlerinden ve acılarından anlam bulmasına yardım etmek"³¹ şeklinde olan hemşirelik tanımı ile de örtüşmektedir. Travelbee hemşirelerin bilgi ve tecrübesinden dolayı hasta bireyler ile kurduğu ilişkiler de her bireyin eşsizliğini algılayabileceğini ve bu nedenle bireyin acısında, deneyiminde, yaşamında anlam bulmasını kolaylaştıran profesyoneller olduğunu vurgulamaktadır.³¹

Sonuç ve Öneriler

YAB ve ilişkili faktörleri inceleyen bu derleme makale; YAB'ın bireylerin yaşamını fiziksel ve ruhsal açıdan etkilediğini ancak literatürün araştırma sayısı ve deseni konusunda sınırlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu derleme konu ile ilişkili hemşirelik literatürü kısıtlılığının da altını çizmektedir. Bu doğrultuda araştırma sayısının ve farklı araştırma desenlerinin kullanıldığı, hemşirelik bakımına aktarılabilir sonuçların çalışmaların planlanmasının, önerilebilir. Bununla birlikte korumada, iyileşmede ve rehabilitasyon sürecinde kilit konumda bulunan hemşirelerin bu bireylerin YAB deneyimlerine katkıda bulunabilmeleri, umut ortamı inşa edebilmeleri ve olgunlaştırıcı bir güç olabilmeleri için desteklenmesinin bir gereklilik olduğu söylenebilir.

Finansman

Bu araştırma için, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir destek alınmadı.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederim.

Kaynaklar

1. Battista J, Almond R. The development of meaning in life. *Psychiatry*. 1973;36(4):409-27.
2. Debats DL, Drost J, Hansen P. Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*. 1995;86(3):359-75.
3. Steger MF, Frazier P, Oishi S, Kaler M. The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*. 2006;53(1):80.
4. Haugan G. Meaning-in-life in nursing-home patients: A correlate with physical and emotional symptoms. *Journal of Clinical Nursing*. 2014;23(7-8):1030-43.
5. Steger MF, Mann JR, Michels P, Cooper TC. Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of psychosomatic research*. 2009;67(4):353-8.
6. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 1989;57(6):1069.
7. Steger MF, Kashdan TB, Sullivan BA, Lorentz D. Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*. 2008;76(2):199-228.
8. Fave AD, Brdar I, Wissing MP, Vella-Brodrick DA. Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*. 2013;8(6):517-29.
9. Steger MF, Oishi S, Kashdan TB. Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*. 2009;4(1):43-52.
10. Thompson NJ, Coker J, Krause JS, Henry E. Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury. *Rehabilitation Psychology*. 2003;48(2):100.
11. Pearson PR, Sheffield BF. Psychoticism and purpose in life. *Personality and Individual Differences*. 1989;10(12):1321-2.
12. Debats DL. Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*. 1999;39(4):30-57.
13. Glaw X, Kable A, Hazelton M, Inder K. Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in mental health nursing*. 2017;38(3):243-52.
14. Viktor EF. *İnsanın Anlam Arayışı*. 2. Baskı. Türkiye: Ankara; 2020.
15. O'Connor K, Chamberlain K. Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*. 1996;87(3):461-77.
16. Park CL. Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*. 2010;136(2):257.
17. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*. 1992;83(1):133-45.

18. Steger MF. Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. *The human quest for meaning*. 2 th ed. ed: Routledge; 2013.
19. Auhagen AE. On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*. 2000;59(1):34.
20. García-Alandete J, Marco Salvador JH, Pérez Rodríguez S. Predicting role of the meaning in life on depression, hopelessness, and suicide risk among borderline personality disorder patients. *Universitas Psychologica*. 2014;13(4):1545-55.
21. Yüksel R. Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*. 2012;2(2):69-83.
22. Ryff CD, Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998;9(1):1-28.
23. Demirbaş N. Yaşamda anlam ve yılmazlık Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, [Yüksek Lisans Tezi] Ankara:Hacettepe; 2009. 2010.
24. Steger MF, American Psychological Association.. *Wrestling with our better selves: The search for meaning in life*; 2013.
25. Leontiev DA. Three facets of meaning. *Journal of Russian & East European Psychology*. 2005;43(6):45-72.
26. Shiah Y-J, Chang F, Chiang S-K, Lin I-M, Tam W-CC. Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of religion and health*. 2015;54(1):35-45.
27. Diana Isaia MS F. Spiritual well-being among older adults. *Journal of Gerontological Nursing*. 1999;25(8):15.
28. Skrabski Á, Kopp M, Rózsa S, Réthelyi J, Rahe RH. Life meaning: an important correlate of health in the Hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005;12(2):78-85.
29. Ranheim A, Dahlberg K. Expanded awareness as a way to meet the challenges in care that is economically driven and focused on illness--a nordic perspective. *Aporia*. 2012;4(4):20-24. doi: 10.18192/aporia.v4i4.2906
30. Hupkens S, Machielse A, Goumans M, Derckx P. Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics*. 2018;25(8):973-91.
31. Travelbee J. What's wrong with sympathy? *The American journal of nursing*. 1964;64:68-71.
32. Krause N. Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2009;64(4):517-27.
33. Steger MF, Fitch-Martin AR, Donnelly J, Rickard KM. Meaning in life and health: Proactive health orientation links meaning in life to health variables among American undergraduates. *Journal of Happiness Studies*. 2015;16(3):583-97.
34. Vos J. Cardiovascular disease and meaning in life: A systematic literature review and conceptual model. *Palliative & Supportive Care*. 2021:1-10.
35. Nicholson T, Higgins W, Turner P, James S, Stickle F, Pruitt T. The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*. 1994;8(1):24.
36. Routledge C, Juhl J. When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion*. 2010;24(5):848-54.
37. Brassai L, Piko BF, Steger MF. Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International journal of behavioral medicine*. 2011;18(1):44-51.
38. Dezutter J, Casalin S, Wachholtz A, Luyckx K, Hekking J, Vandewiele W. Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation psychology*. 2013;58(4):334.

39. Hedayati MM, Khazaei MM. An investigation of the relationship between depression, meaning in life and adult hope. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;114:598-601.
40. García-Alandete J. Does meaning in life predict psychological well-being? *The European Journal of Counselling Psychology*. 2015.
41. Park J, Baumeister RF. Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*. 2017;12(4):333-41.
42. Marco JH, Guillén V, Botella C. The buffer role of meaning in life in hopelessness in women with borderline personality disorders. *Psychiatry Research*. 2017;247:120-4.
43. Tas I, İskender M. An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of education and training studies*. 2018;6(1):21-31.
44. Güngör A, Uçman AG. Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global public health*. 2020;15(2):236-46.
45. Lew B, Chistopolskaya K, Osman A, Huen JMY, Talib MA, Leung ANM. Meaning in life as a protective factor against suicidal tendencies in Chinese University students. *BMC psychiatry*. 2020;20(1):1-9.
46. Boudreau R Relevance and value of meaning in life. *J Clin Res Bioeth* 2018;9(2):1. doi: 10.4172/2155-9627.1000e119