

YAŞAMIN ANLAM KAYNAKLARI ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Ali Murat ALPARSLAN¹

Seher YASTIOĞLU²

Ümit IŞIK³

Dilara Nihal ÇARIKCI ÖZGÜL⁴

ÖZET

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin yaşamlarının anlam kaynaklarının neler olduğunu ortaya koymak, sahip olunan anlam kaynaklarına göre psikolojik iyi oluşun farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, araştırmada tarama deseni çerçevesinde anket tekniği kullanılmıştır. Veriler açık ve kapalı uçlu soruların yer aldığı çevrimiçi anket formu aracılığıyla toplanmıştır. 1682 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler içerik analizi ve ANOVA testiyle analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde; üniversite öğrencilerinde yaşamın anlam kaynakları (ifade edilme sırasına göre); duygusal bağlılık, esenlik, erdemli olma, bireysel gelişim, amaçlar, hedonizm, maneviyat, faydalı olma, özgüven ve para kazanmadır. Katılımcıların sadece %1,8'i ise yaşamının bir anlamı yok demiştir. Yaşama yüklenen anlama göre psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde; yaşamında bir anlam bulanların, bulmayanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir. Bununla birlikte en yüksek psikolojik iyi oluş skoru hayatın anlamını “faydalı olma” olarak gören bireylere aittir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik İyi Oluş, Anlam Kaynakları, Yaşam Amacı

¹ Ali Murat Alparslan, Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, alimurat@mehmetakif.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1682-4202.

² Seher Yastioğlu, Öğr. Gör., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Meslek Yüksek Okulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, saytas@mehmetakif.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8166-4172.

³ Ümit Işık, Doç. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, crsumt@gmail.com, ORCID ID: 0000-0001-6006-3247.

⁴ Yüksek Lisans Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, dncarikci@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1407-832X, (Sorumlu Yazar).

THE RELATIONSHIP of the SOURCES of MEANING of LIFE and PSYCHOLOGICAL WELL- BEING: A RESEARCH on UNIVERSITY STUDENTS

ABSTRACT

The aim of this research is to reveal the sources of meaning of life of university students are and to determine whether psychological well-being differs according to the sources of meaning. Within the scope of this purpose, survey technique was used in the research. Data were collected through an online questionnaire including open and closed-ended questions. Data obtained from 1682 university students were analyzed by content analysis and ANOVA test. According to the findings, the sources of meaning of life of university students (in order of expression); emotional commitment, well-being, virtuousness, personal growth, goals, hedonism, spirituality, usefulness, self-confidence and earning money. Only 1.8% of the participants stated that life has no meaning. When psychological well-being levels are examined according to the meaning attributed to life, those who find a meaning in their life have higher psychological well-being levels than those who do not. The highest psychological well-being score belongs to individuals who see the meaning of life as "being useful".

Keywords: Psychological Well-Being, Sources of Meaning, Purpose of Life

1. GİRİŞ

Temelini insan olmanın özgünlüğünden alan anlam arayışı önemli bir ihtiyaçtır (Frankl, 2013). Yaşamın anlamının her türlü insan faaliyetinin düzenlenmesindeki öncü rolü, bireylerin anlam arayışı ve anlama kaynak oluşturan unsurları daha iyi kavrama isteğini arttırmıştır (Steger, vd., 2006: 85). Anlamın varlığı, insanların kendilerini ve çevreyi anlamaları noktasında derin bir düşünme seviyesini gerektirmektedir. Dahası anlamlılık arayışı, hayatta olumlu bir etki yaratma arzusu için itici bir güçtür (Steger, Dik ve Duffy, 2012; De Crom ve Rothmann, 2018: 2).

Yaşamın anlamlılığı, kişilerin daha pozitif duygu durumları yaşamalarını sağlarken (Scannel vd., 2002) anlamın yoksunluğu ise depresyon, anksiyete, intihar düşüncesi, madde kullanımı (Harlow vd., 1986) ve daha birçok patolojik sonuçla ilişkilendirilmektedir. Yaşamlarında anlam bulan kişiler meşguliyetlerinden zevk almakta, tatmin edici ve mutlu bir yaşam sürmektedirler (Steger vd., 2006). Ayrıca anlamlı yaşam süren kişilerin uzun vadede de mutluluklarının devam ettiği bilinmektedir (Seligman, 2002). Anlamlı yaşam, kişinin özgünlük

arayışı içerisinde olmasını, kişinin potansiyelini geliştirmesini ve diğerlerine katkıda bulunma düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Braaten vd., 2019). Ayrıca kişilerin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Dezutter vd, 2013).

Yaşamda anlam sahibi olmanın hem fiziksel hem de psikolojik olumlu etkileri bilinse de insana bu anlam duygusunu neyin sağladığını başka bir ifade ile bireylerin anlam kaynaklarını bilmek önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar sahip olunan samimi ilişkilerin, kendini gerçekleştirmenin, ailenin, yaşamdan duyulan hazzın, başarının, gelişmenin ve daha birçok maddi ve manevi unsurun (Wong, 1988; Schnell, 2009; Hupkens, 2018) anlamın çeşitli kaynaklardan ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Zira insanların anlam kaynakları farklı gelişim evrelerinde değişebilmektedir (Yalom, 1980).

Alan yazını incelendiğinde anlam kaynakları üzerine farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda kişilerin sahip olduğu anlam kaynaklarının benzer yönleri ve farklılıklarının olduğu görülmektedir. Ancak, Türk kültüründe özellikle gençlerin sahip olduğu anlam kaynakları ile ilgili sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır (Bkz. Güven, 2015). Yaşamın anlamının her türlü insan faaliyetinin düzenlenmesindeki öncü rolü ve psikolojik iyi oluşla ilgisi düşünüldüğünde; yaşamın anlam kaynaklarının belirlenmesi ve hangi anlam kaynaklarına sahip bireylerin daha mutlu olduğu olduğunun tespit edilmesi önemli görülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı geleceğin yapı taşlarını oluşturan gençlerin yaşamdaki anlam kaynaklarını belirlemek, anlam kaynakları arasındaki hiyerarşiyi ortaya çıkarmak ve anlam kaynaklarına göre psikolojik iyi oluşun farklılaşım farklılaşmadığını incelemektir.

2. YAŞAMIN ANLAM KAYNAKLARI

Anlamlılık, kişinin yaşamını tutarlı, bir hedefe yönelmiş, bir amaca mensup olarak değerlendirmesine dayanan temel bir anlam duygusu olarak tanımlanabilir (Schnell, 2009). Hayatın anlamı ‘Genel olarak hayatın anlamı nedir?’, ‘Hayatı anlamlı ve değerli kılan nedir?’ sorularıyla kavramsallaştırılan (Hupkens vd., 2018: 974); kişinin varoluşundaki düzen, tutarlılık ve amaç, değerli hedeflerin peşinden koşması, hedeflerine ulaşılması ve buna eşlik eden tatmin duygusundan oluşan çok boyutlu bir olgudur (Reker, 2000: 41). Martela ve Steger (2016) ise anlamı tutarlılık, amaç ve önem bileşenlerinden oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bireylerin anlamlı bir hayat sürebilmesi yaşamın tutarlılığı, yaşamdaki temel hedefler, amaçlar, istikamet, yaşamın içsel değeri ve yaşamaya değer bir hayata sahip olma duygularıyla

mümkündür. Bireyin yaşamda bulduğu anlam, ihtiyaçlarının ve kişisel değerlerinin etkileşiminden oluşmaktadır. Kişinin değerleriyle örtüşen ihtiyaçları; onu harekete geçirerek, önemli yaşam amacı arayışına yönlendirmektedir (Emmons, 2003; McKnight ve Kashdan, 2009; Schnell, 2009). Bu arayış, hayatın anlamlı bir şekilde kurgulanmasını sağlamaktadır (Schnell, 2009).

Yaşamda anlamın bulunduğu alanlar, anlam kaynakları olarak adlandırılmaktadır (Schnell, 2011). Bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlamın bireysel algılara göre farklılık göstermekte olduğu ve her bireyin hayatta kendine has bir anlam bulduğu ifade edilmektedir (Yalom, 2001; Frankl, 2013). Bu farklılıklar alan yazında da yaşamın anlamına ilişkin farklı yaklaşımlar ve boyutlandırmaların olmasına kaynaklık etmiştir. Bu bağlamda farklı araştırmacılar tarafından ortaya konulmuş olan yaşamın anlam kaynakları modelleri/kategorileri Tablo 1’de özetlenmiştir.

Tablo 1. Yaşamın Anlamı Modelleri/Kategorileri

Araştırmacılar	Yaşamın Anlamı Modelleri
Yalom (1980)	Kendini gerçekleştirme, üretme, hedonizm (hazcılık), yakın ilişkiler, fedakârlık (özgecilik), bir amaca bağlılık
De Vogler ve Ebersole (1980)	Anlama (kavrayış), ilişki, hizmet etme, inanç, ifade etme (anlatım), kazanım, gelişme ve varoluşsal hedonizm
Wong (1988)	İlişki, yakınlık/samimiyet, kendini kabul, kendini aşma, adil muamele, din
Steger vd. (2006)	Mevcut anlam, aranan anlam
Schnell (2009)	Yatay/dikey öz aşmışlık, kendini gerçekleştirme, iyi oluş ve bağlılık ve düzen
Güven (2015)	Din odaklı anlam, amaç odaklı anlam, duygu ve ilişki odaklı anlam, kişilik odaklı anlam, yaşam odaklı anlam, kişi odaklı anlam, nesne odaklı anlam, yönetim ve hukuk sistemi odaklı anlam, anlam odaklı anlam, anlamsızlık odaklı anlam
Martela ve Steger (2016)	Tutarlılık, amaç ve önem (yaşamı değerli görme)

Salikhova (2016)	Aktif yaşam, sağlık, mesleğin çekiciliği, doğanın ve sanatın güzelliği, aşkı, zenginlik (servet), yakın arkadaş ilişkileri, özgüven, kavrayış (bilme yetisi), özgürlük, mutlu aile hayatı, yaratıcılık
Hupkens vd., (2018)	İnsan ilişkileri, sağlık, sosyo-ekonomik statü, keyifli aktiviteler, maneviyat, kendini gerçekleştirme, değerleri koruma

Kaynak: Bu tablo Yalom (1980), De Vogler ve Ebersole (1980), Wong (1988), Steger vd. (2006), Schnell (2009), Güven (2015), Martela ve Steger (2016), Hupkens vd. (2018), Ratner vd. (2019) çalışmalarından faydalanılarak yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

Önde gelen varoluşçu psikoloji teorisyenlerinden Yalom (1980) ve Wong (1988) yaşamın anlamına ilişkin farklı modeller ortaya koysa da iki teorisyenin ortaya koyduğu anlam kaynaklarının örtüştüğü görülmektedir. Yalom (1980) ve Wong'a (1988) göre yaşamın anlamı kendini gerçekleştirme, kendini aşma, üretme, hedonizm (hazcılık), başarı, bir amaca bağlılık, yakın ilişkiler, samimiyet, fedakârlık (özgecilik), din, adil muamele ve kendini kabul bileşenlerinden oluşan bütüncül bir yapıdır. De Vogler ve Ebersole'nin (1980:387) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaşama yüklenen anlam; ilişki, anlama (kavrayış), hizmet etme, inanç, ifade etme (anlatım), kazanım, gelişme ve varoluşsal hedonizm olmak üzere 8 kategori altında toplanmıştır. Wong'un (1988) toplumun genelinde anlamlı bir yaşamın kaynaklarını incelediği çalışmasına göre; sahip olunan arkadaşlıklar, başkaları tarafından sevilme ve güvenilmek (ilişki boyutu), aile bağları ve tatmin edici yakın ilişkilerin varlığı (yakınlık/samimiyet boyutu), önemli yaşam hedefleri için çabalamak ve bunlara ulaşmak (başarı boyutu), kişisel sınırlamaları ve yaşan zorlukları kabul etmek (kendini kabul boyutu), topluma katkıda bulunmak (kendini aşma boyutu), hayatın ve toplumun adaletli olduğuna inanmak (adil muamele boyutu) ve kulluk etmek (din boyutu) bireylerin anlamlı bir yaşam inşa etmesini ve sürdürmesini sağlamaktadır.

Schnell (2009) ise bireylerin anlamlılık duygusunu yaşaması, yaşamlarında temel bir anlam bulması ve aidiyete sahip olması için dört temel kategori ve birçok alt faktörden oluşan kapsamlı bir model ortaya koymuştur. Sosyal sorumluluk, gelişme, bilgi, üretkenlik, doğa ile bütünleşme, ahenk/düzen, yaratıcılık ve sağlık anlam kaynakları kişinin dünyevi işlerini temsil eden yatay öz aşmışlık anlam kaynağını oluşturmaktadır. Maddi olmayan kozmik bir güce yönelmeyi temsil eden dikey öz aşmışlık kategorisini ise; dindarlık ve manevi yaşam anlam

kaynakları oluşturmaktadır. Meydan okuma; bireysellik, güç, başarı, özgürlük ve yaratıcılık bireyin kapasitesini kullanmasını, zorlamasını ve geliştirmesini başka bir ifade ile kendini gerçekleştirerek anlam bulmasını sağlamaktadır. Güven'in (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı ve katılımcılara "Yaşamınızda bir anlam varsa nedir?" sorusunu yönelttiği çalışmanın sonuçlarına göre, gençlerin yaşamlarına yükledikleri anlamlar din odaklı, amaç odaklı, duygu ve ilişki odaklı, kişilik odaklı, yaşam odaklı, kişi odaklı, nesne odaklı, yönetim ve hukuk sistemi odaklı, anlam odaklı ve anlamsızlık odaklı anlam olmak üzere on ayrı temada ortaya konulmuştur.

Salikhova (2016) ise Leontiev'in (2003) "Hayatın Anlamı" isimli makalesinde yer anlam anlamlı yaşam tasvirlerinden yola çıkarak anlamlı bir yaşamın bileşenlerini oluşturmuştur: Aktif yaşam, sağlık, mesleğin çekiciliği, doğanın ve sanatın güzelliği, aşkı, zenginlik (servet), yakın arkadaş ilişkileri, özgüven, kavrayış (bilme yetisi), özgürlük, mutlu aile hayatı, yaratıcılık. Bireylerin yaşamlarına yükledikleri anlamın zamana, mekâna, yaşa ve deneyime göre farklılaşabildiği ifade edilmektedir. Bu görüşten hareketle, Hupkens vd. (2018) yaşlı insanların hayatlarından nasıl anlam bulduklarıyla ilgili kavramsal bir model oluşturmuşlardır. Yaşlı insanların yaşamlarında buldukları temel anlam kaynağı insan ilişkileridir. Bununla birlikte insanlar yaş aldıkça gelişimsel bir süreçle kendini gerçekleştirerek, sağlıklı bir yaşam sürerek, yüksek sosyo-ekonomik statüyle, yaptıkları keyifli aktivitelerle ve maneviyatla da yaşamlarında anlama ulaşmaktadırlar (Hupkens vd., 2018: 983-984).

2.1. Anlam ve Mutluluk İlişkisi

Hayatın anlamlı olması motivasyonun ve iyi bir yaşam sürmenin temelini oluşturmaktadır (Heintzelman ve King, 2014). Kişinin deneyimlerini anlamlı ve değerli bulması refah düzeylerini arttırmaktadır (Huta, 2017). Yapılan araştırmalar anlamlı bir yaşam süren kişilerin yaşamlarında daha mutlu oldukları (Cohen ve Cairns, 2012) ve yaşamlarından daha fazla tatmin olduklarını ortaya koymuştur (Steger ve Kashdan, 2006). Anlamlılığın genel olarak mutluluğu arttırdığı bilinmekle birlikte, anlam duygusunu yaratan kaynakların mutluluk üzerindeki etkisinin ayrı ayrı ele alınması önem arz etmektedir.

Anlam kaynakları olarak görülen aidiyet, samimi ilişkiler ve aile, psikolojik iyi oluşun güçlü yordayıcılarıdır (Rosso vd., 2010; Grouden ve Jose, 2015). Bu durum Ryff ve Singer'ın (1998) ifade ettiği sevmek ve sevilmenin iyi oluşun temel bileşenleri olduğu varsayımını doğrulamaktadır. Kişilerin bağlılık arayışı; yaşam tatminine kendini gerçekleştirme veya kendini aşma anlam kaynaklarından daha fazla katkı

sağlamaktadır (Schnell, 2009). Yine yakın ilişkiler kurarak hayatlarında anlam bulan, maneviyata sahip, üretken ve hedeflerini gerçekleştirme arzusu içerisinde olan kişilerin, hayatın anlamını güç elde etmede bulan kişilere göre daha mutlu olduğu bilinmektedir (Emmons, 2003).

Anlam kaynaklarının insanın fazladan bir çaba sarf etmesine gerek kalmadan anlamlı bir şekilde hayatı yapılandırması (Schnell, 2009) ve sürdürülebilir bir mutluluk getirmesi (Debats, 1999: 49), anlam kaynaklarını çeşitlendirmenin önemini göstermektedir. Ancak bu çeşitlilik içerisinde hangi anlam kaynaklarının mutluluğa daha fazla etkisi olduğunun bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Buradan hareketle bu araştırmada bireylerin sahip oldukları anlam kaynaklarına göre psikolojik iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ve hangi anlam kaynağının iyi oluşu daha fazla etkilediği ortaya konulmaya çalışılmıştır.

İlgili teorik bilgiler ve literatür ışığında bu çalışmanın hipotezi aşağıda yer almaktadır;

Ha: Yaşama yüklenen anlamlara göre bireylerin psikolojik iyi oluşları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Veri Toplama Yöntemi ve Örneklem

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama araştırmaları deseni kullanılmıştır. Katılımcılardan veriler çevrimiçi anket tekniği ile toplanmıştır. Tarama deseni, katılımcılardan elde edilen veriler üzerinden evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel olarak tasvir edilmesini sağlamaktadır (Creswell, 2013). Bununla birlikte tarama deseni görüşlerin ve özelliklerin sebeplerinden çok örnekleme temsil eden bireyler açısından nasıl bir dağılım gösterdiğinin tespit edilmesine olanak tanımaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2006). Araştırmanın örnekleme 2020-2021 eğitim-öğretim yılında yükseköğrenime devam eden üniversite (ön lisans, lisans ve yüksek lisans) öğrencilerden oluşmaktadır. Buradan hareketle araştırma tasarımının ardından, araştırmanın amacına uygun olarak çevirim içi anket formu hazırlanmış ve örnekleme ulaşılmıştır. Anket formunda öncelikle katılımcıların sosyo-demografik içeren sorulara yer verilmiş; ikinci bölümde katılımcıların yaşamlarına yükledikleri anlam kaynaklarını tespit etmek üzere bir açık uçlu soruya ve iyi oluş düzeylerini tespit etmek üzere psikolojik iyi oluş ölçeğine yer verilmiştir. Oluşturulan online anket formu hazırlanan link aracılığıyla gönüllük esasına bağlı kalınarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu kapsamda araştırmaya 1682 öğrenci katılmıştır. Eksik/hatalı veri

olmaması sebebiyle 1682 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

1682 katılımcıya ait sosyo-demografik bilgiler incelendiğinde; 1133'ü (%67,4) kadın, 549'u (%32,6) erkektir. Katılımcıların %54,3'ü 21 yaş ve altında yer alırken, %45,7'si 22 yaş ve üzerindedir. Katılımcılara ait genel not ortalamaları incelendiğinde %26,3'ü 0,40 – 2,50 aralığında not ortalamasına, %24,8'i 2,51 – 2,98 aralığında not ortalamasına, %28,7'si 3,00 – 3,49 aralığında not ortalamasına ve %20,2'si 3,50 – 4,00 aralığında not ortalamasına sahiptir. Bölüm açısından örneklem grubu çeşitlilik göstermektedir: Acil yardım ve afet yönetimi, adalet, Alman dili ve edebiyatı, bankacılık, batı dilleri ve edebiyatı, beslenme ve diyetetik, bilgisayar mühendisliği, bitki koruma, biyoloji, biyomedikal cihaz teknolojisi, coğrafya, çalışma ekonomisi ve endüstriyel ilişkiler, çevre mühendisliği, çocuk gelişimi, dış ticaret, ebelik, edebiyat, elektrik-elektronik mühendisliği, endüstri mühendisliği, enerji sistemleri mühendisliği, felsefe, fen bilgisi öğretmenliği, fizik öğretmenliği, gazetecilik, gıda mühendisliği, görsel iletişim ve tasarım, grafik tasarım, gümrük işletme, halkla ilişkiler ve tanıtım, harita ve kadastro, hemşirelik, hukuk, ilahiyat, ilköğretim matematik öğretmenliği, İngilizce öğretmenliği, işletme, iktisat, insan kaynakları yönetimi, ilahiyat, inşaat mühendisliği, kamu yönetimi, kimya, lojistik, makine mühendisliği, maliye, mekatronik mühendisliği, mimarlık, moleküler biyoloji ve genetik, muhasebe, muhasebe ve finansal yönetim, okul öncesi öğretmenliği, otomotiv mühendisliği, pazarlama, psikoloji, rehberlik ve psikolojik danışmanlık, radyo televizyon ve sinema, resim-iş öğretmenliği, sağlık yönetimi, sağlık kurumları işletmeciliği, sınıf öğretmenliği, sosyal bilgiler öğretmenliği, sosyal hizmet, sosyoloji, şehir ve bölge planlama, tarih, tıp, turizm işletmeciliği, Türk dili ve edebiyatı, Türkçe öğretmenliği, uluslararası ilişkiler, uluslararası ticaret, veteriner hekimlik, yazılım mühendisliği, yönetim bilişim sistemleri.

3.2. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek üzere yaş, cinsiyet, genel not ortalaması ve öğrenim gördükleri bölüme dair sorulara yer verilmiştir. Yaşamın anlam kaynaklarını/ yaşamlarına yükledikleri anlamı tespit etmek için “Bu hayatta en önemli olan nedir? (Sizin için hayatın anlamı nedir?)” şeklinde bir açık uçlu soru yöneltilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeylerini tespit etmek amacıyla Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması, geçerliliği ve güvenilirliği Telef (2013) tarafından yapılmış olan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte cevaplara 6'lı Likert ölçeğine göre

derecelendirme yapılmıştır (0=Beni Hiç Tanımlamıyor, 5=Kesinlikle Beni Tanımlıyor). Telef (2013) yaptığı uyarılama çalışmasında tek faktörlü psikolojik iyi oluş ölçeğinin iç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha 0,80'dir.

3.3. Verilerin Analizi

Katılımcıların yaşamlarına yükledikleri anlamı/ anlam kaynaklarını tespit etmek amacıyla yöneltilen açık uçlu soru ile elde edilen nitel veriler içerik analizi ile çözümlenmiştir. İçerik analizi, verilerin içerdiği mesajı anlam açısından nesnel olarak sınıflandırmaya, sayılara dönüştürmeye ve çıkarımda bulunmaya imkân tanınması sebebiyle tercih edilmiştir (Tavşancıl ve Aslan, 2001). Verilerin analizine öncelikle kod oluşturma süreci ile başlanmış, açık kodlama ile verilerin içerdiği düşünce ve anlamlar ortaya çıkartılmıştır (Strauss ve Corbin, 1998). Ardından yaşamın anlam kaynaklarına dair kodlar ilintili oldukları kategoriler altında toplanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen kod ve kategoriler ifade edilme sıklıkları (frekansları) kullanılarak nicel veri haline dönüştürülmüştür.

Betimleyici istatistikler, frekans ve yüzde dağılımları, güvenilirlik ve fark analizi için IBM SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde ise (DFA) Jamovi 1.6.23 (The Jamovi Project, 2021) paket programı kullanılmıştır.

3.3.1. Yaşamın Anlam Kaynaklarına Dair Kod ve Kategori Oluşturma Süreci

Yaşamın anlam kaynaklarını tespit etmeye yönelik katılımcılara yöneltilen “Bu hayatta en önemli olan nedir? (Sizin için hayatın anlamı nedir?)” sorusu ile elde edilen nitel veriler, Strauss ve Corbin (1990) tarafından önerilen; verilerden kodlara, kodlardan da kategorilere doğru tümevarım yaklaşımıyla içerik analizine tabi tutulmuştur. Katılımcıların yaşamlarına yükledikleri anlamları temsil eden ifadelere ait kod oluşturma sürecinde literatürde yer alan anlam kaynakları tasniflerinden (De Vogler ve Ebersole, 1980; Schnell, 2009; Güven, 2015; Ratner, vd., 2019) faydalanılmıştır. Katılımcıların ifade ettiği 1682 yaşamın anlam kaynağı araştırmacılar tarafından benzerlik ve farklılıklarına göre sınıflandırılmış ve isimlendirilmiştir. Sınıflandırma sonucunda yaşamın anlamına dair benzer nitelikteki ifadeler 52 kod ve 11 kategori altında tasnif edilmiştir. Nitel verilerin analizinde geçerlilik ve kodların ve kategorilerin yeterli ya da uygun olup olmadığını tespit etmek için üç alan uzmanının görüşlerine başvurulmuştur. Güvenilirlik için ise kodlayıcılar

arası görüş birliği yaklaşımına (Silverman, 2005: 35) başvurulmuş; yazarlar tarafından ayrı ayrı kodlamalar yapılmış, kodlamalar benzerlik göstermiş ve görüş birliği sağlanmıştır.

Yaşamın anlam kaynaklarına dair oluşturulan 52 kod ve 11 kategori incelendiğinde; aile, sevdiklerim, aşk ve dostlar kodları duygusal bağlılık kategorisi altında toplanmıştır. Mutluluk, sağlık, huzur ve sağlık/mutluluk kodları esenlik kategorisi altında toplanırken sağlık/mutluluk, sevgi/saygı, iyi insan olma, dürüstlük, değerler, güven, karakter, umut, merhamet, şükretme, adalet, onur ve güzel ahlak kodları erdemli olma kategorisi altında toplanmıştır. Başarılı olma, mücadele etme, kendini gerçekleştirme, kariyer, öğrenmek ve zamanı iyi değerlendirme kodları bireysel gelişim kategorisini, hedeflerine ulaşmak, gelecek inşası, meslek sahibi olmak, hayaller/hayallerini gerçekleştirme, amaçlar ve yaşama izini bırakmak amaçlar kategorisini oluşturmuştur. Hayattan keyif alma, yaşam/yaşamın kendisi, kendim/kendini sevmek ve anı yaşamak kodları hedonizm kategorisi altında toplanırken, imanla ölmek/iman, inanç, Allah rızasını kazanmak ve Allah'a kul olmak maneviyat kategorisi altında toplanmıştır. Başkalarına faydalı olma, insanlara yardım etme, sevdiklerini mutlu etme, paylaşma ve ülkem faydalı olma kategorisi altında, özgürlük, öz saygı, saygınlık, güç sahibi olma ve özgüven kodları özgüven kategorisi altında ve para kazanma kodu para kazanma kategorisi altında toplanmıştır. 30 katılımcı ise yaşamın bir anlamı yoktur demiştir ve bunlara anlamı yok kategorisi altında yer verilmiştir. Yaşamın anlamına, ya da bir başka deyişle anlam kaynaklarına ait kod ve kategoriler Bulguları bölümünde Tablo 2’de sunulmuştur.

4. BULGULAR

Yaşamın anlam kaynaklarını tespit etmek için katılımcılara yöneltilen “Bu hayatta en önemli olan nedir? (Sizin için hayatın anlamı nedir?)” sorusundan elde edilen verilerin içerik analizine tabi tutulması sonucunda bulunan yaşamın anlam kaynaklarının kategori ve kodlarının frekans ve yüzde dağılımları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Yaşamın Anlam Kaynakları (Kategori ve Kod Listesi)

Kategori (f; % ¹)	Kod	f	% ²	Kategori (f; % ¹)	Kod	f	% ²
Duygusal	Aile	336	20,0	Amaçlar	Hedeflerine ulaşmak	30	1,8

Bağlılık (f=436; %25,9)	Sevdiklerim	80	4,8	(f=109; %6,5)	Gelecek inşası	25	1,5
	Aşk	12	0,7		Meslek sahibi olmak	17	1,0
	Dostlar	8	0,5		Hayaller/ Hayallerini gerçekleştirme	15	0,9
Esenlik (f=373; %22,2)	Mutluluk	105	6,2	Hedonizm (f= 104; %6,2)	Amaçlar	11	0,7
	Sağlık	160	9,5		Yaşama izini bırakmak	11	0,7
	Huzur	78	4,6		Hayattan keyif alma	40	2,4
	Sağlık/ Mutluluk	30	1,8		Yaşam/ Yaşamın kendisi	29	1,7
Erdemli Olma (f=271; %16,1)	Sevgi./ Saygı	112	6,7	(f= 104; %6,2)	Kendim/ kendini sevmek	22	1,3
	İyi İnsan Olma	65	3,9		Anı yaşamak	13	0,8
	Dürüstlük	16	1,0	Maneviyat (f=88; %5,2)	İmanla Ölmek/İman	36	2,1
	Değerler	15	0,9		İnanç	25	1,5
	Güven	12	0,7		Allah Rızasını Kazanmak	14	0,8
	Karakter	11	0,7		Allah'a Kul Olmak	13	0,8
	Umut	11	0,7	Faydalı Olma (f=63; %3,7)	Başkalarına Faydalı Olma	28	1,7
	Merhamet	9	0,5		İnsanlara Yardım Etme	12	0,7
	Şükretme	6	0,4		Sevdiklerini Mutlu Etme	11	0,7
	Adalet	5	0,3		Paylaşma	6	0,4
	Onur	5	0,3		Ülkem	6	0,4
Güzel	4	0,2	Özgüven	Özgürlük	39	2,3	

	Ahlak			(f=61; %3,6)			
Bireysel Gelişim (f= 115; %6,8)	Başarılı Olma	37	2,2		Öz saygı	8	0,5
	Mücadele Etme	23	1,4		Saygınlık	8	0,5
	Kendini gerçekleştirme	17	1,0		Güç sahibi olma	4	0,2
	Kariyer	14	0,8		Özgüven	2	0,1
	Öğrenmek	14	0,8	Para Kazanma (f=32; %1,9)	Para Kazanmak	32	1,9
	Zamanı iyi değerlendirme	10	0,6	Anlamı Yok (f=30; %1,8)	Yok	30	1,8
	<p>N=1682</p> <p>¹Tüm kategoriler içerisindeki yüzdeleri temsil etmektedir.</p> <p>² Tüm kodlar içerisindeki yüzdeleri temsil etmektedir</p> <p>Yaşamın anlamı için toplam ifade sayısı 1682; Kategori sayısı=11, Kod sayısı 52</p>						

Tablo 2’de yer alan yaşamın anlam kaynakları kategorilerinin frekansları ve yüzde dağılımları incelendiğinde, katılımcıların yaşamlarına en fazla yükledikleri anlam duygusal bağlılıktır (f=436; %25,9). Katılımcıların neredeyse dörtte birinin yaşamlarına yükledikleri duygusal bağlılık anlam kaynağı içerisinde aile (f=336) kodu en yüksek payı almıştır. Ayrıca aile, yaşamın anlamını temsil eden tüm kodlar içerisinde de en yüksek paya sahip olan (%20) kod olmuştur. Duygusal bağlılık kategorisi içerisinde ifade edilme sıklığına göre ikinci sırada yer alan kod sevdiklerimdir (f=80). Katılımcıların yaşamlarına yükledikleri ikinci sıradaki anlam kaynağı esenliktir (f=373; %22,2) ve üçüncü sırada erdemli olma anlam kaynağı gelmektedir (f=271; %16,1). Esenlik kategorisi içerisinde mutluluk (f=105) ve sağlık (f=160) anlam kodları en yüksek paylara sahiptir. Erdemli olma anlam kaynağı kategorisi içerisinde sevgi/saygı (f=112) ve iyi insan olma (f=65) en yüksek payı almıştır. Yine yaşamın anlam kaynağı bağlamında %6,8 pay ile bireysel gelişim, %6,5 pay ile amaçlar, %6,2 pay ile hedonizm ve %5,2 pay ile

maneviyat diğer önemli kategorilerdir. Yaşama yüklenen anlamlar içerisinde en düşük paya sahip üç kategori ise sırası ile faydalı olma (%3,7), özgüven (%3,6) ve para kazanma (%1,9) kategorileridir. Ayrıca katılımcıların %1,8'i yaşamın bir anlamı yok demiştir.

Yaşamın anlam kaynaklarını oluşturan kodlar bağlamında frekanslar ve yüzde dağılımları detaylı incelendiğinde, katılımcıların yaşamlarına yükledikleri en önemli anlam kaynağı aileden (%20) sonra sağlıktır (%9,5). Sevgi/saygı (%6,7) ve mutluluk (%6,7) ifade edilme sıklıklarına göre üçüncü ve dördüncü sırada yer alan önemli anlam kaynaklarıdır. Oluşturulan kodlar bağlamında yaşama yüklenen diğer önemli anlam kaynakları ise sırası ile sevdiklerim (%4,8), huzur (%4,6), iyi insan olma (%3,9), hayattan keyif alma (%2,4), özgürlük (%2,3), başarılı olma (%2,2) ve imanla ölmek/imandır (%2,1). Katılımcıların yaşamlarına yükledikleri anlamlar içerisinde en düşük paya sahip kodlar ise sırasıyla şükretme, paylaşma, ülkem (%0,4), adalet, onur (%0,3), güzel ahlak, güç sahibi olma (%0,2) ve özgüvendir (%0,1).

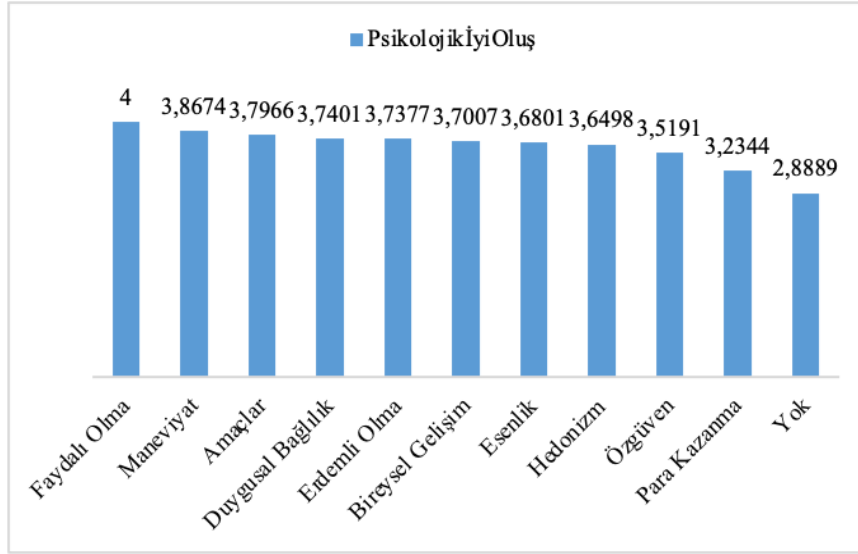
Yaşama yüklenen anlam kaynaklarının tespit edilmesinin ardından, katılımcıların yaşamlarının anlam kaynağına göre psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla her bir anlam kategorisi için ayrı ayrı katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalamalarına bakılmıştır (Grafik 1). Ayrıca katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının yaşamlarına yükledikleri anlama göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA Testi (Analysis of Variance) yapılmış ve bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Analizlere geçilmeden önce toplam ve gruplar üzerinden normallik varsayımları incelenmiş, psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Veri setinin normal dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış +2 ile -2 aralığında olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2013) tespit edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık için en küçük değer -,298 ve en büyük değer 1,913'tür. Dolayısıyla verilerin normal dağılıma uyduğu söylenebilir.

Bu çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin geçerliliğini test etmek için yapılan DFA sonucunda, faktör yüklerinin 0,53 ile 0,84 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Uyum iyiliği değerleri olan CFI=0,96, TLI=0,94; RMSEA=0,712, SRMR= 0,031 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla ölçeğin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır (Hu ve Bentler, 1999; Byrne, 2016). Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı değeri 0,88 olarak bulunmuştur.

Grafik 1'de sahip olunan anlam kaynağına göre katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalamaları yer almaktadır. Yaşamlarının anlam

kaynağını ‘faydalı olma’ olarak gören katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri en yüksek ortalamaya sahip iken hayatın bir anlamı olmadığını ifade eden veya hayatın anlamını ‘para kazanma’ olarak gören katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ise en düşük ortalamaya sahiptir.

Grafik 1: Anlam Kaynaklarına Göre Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ortalamaları



Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, yaşamlarının anlam kaynağına göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA Testi yapılmış ve bulgular Tablo 3’te sunulmuştur. ANOVA ile elde edilen bulgularda öncelikle Levene’s test sonucuna bakılmış, p değeri 0,05’ten küçük olduğu için varyans homojenliği varsayımının sağlanmadığı görülmüştür. Bu sebeple bulguların yorumlanmasında Welch’s F (1951) istatistiki yoluyla elde edilen F değeri ve buna bağlı p değeri kullanılmıştır. Yine varyansların homojen olmaması sebebiyle post hoc çoklu karşılaştırma testi için Games–Howell prosedürü kullanılmıştır (Field, 2018: 716).

Tablo 3: Anlam Kaynaklarına Göre Psikolojik İyi Oluş Değişimi-ANOVA Testi Bulguları

Yaşamın Anlam	Psikolojik İyi Oluş					
	Yaşamın	Anlam	N	Ort.	Ort. Fark	p

Kaynakları	Kaynakları				
Anlamı Yok (N=30; Ort=2,89)	Faydalı Olma	63	4,00	-1,11111*	,000
	Maneviyat	88	3,87	-,97854*	,002
	Amaçlar	109	3,80	-,90775*	,000
	Duygusal Bağlılık	436	3,74	-,85117*	,004
	Erdemli Olma	271	3,73	-,84881*	,007
	Bireysel Gelişim	115	3,70	-,81184*	,015
	Esenlik	373	3,68	-,79118*	,015
	Hedonizm	104	3,65	-,76095*	,030
Faydalı Olma (N=63; Ort=4,00)	Para Kazanma	32	3,23	,76563*	,013
	Özgüven	61	3,52	,48987*	,006
	Hedonizm	104	3,65	,35016*	,044
	Esenlik	373	3,68	,31993*	,010
<p><i>Ort. Fark= Ortalamalar Farkı (i-j); N=Kişi Sayısı; Ort= Ortalama</i></p> <p><i>N=1682; *p<0,05; Welch's F=5,021 (p<0,001)</i></p> <p><i>Not: Gruplar arasında anlamlı farklılıkların olmadığı bulgulara tabloda yer verilmemiştir.</i></p>					

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yaşamlarına yükledikleri anlama göre istatistiksel olarak anlamlı fark gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda yaşamlarına yükledikleri anlama göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür (Welch's F=5,021 p=,000). Psikolojik iyi oluş düzeylerinin hangi alt gruplar arasında farklılaştığını tespit etmek üzere post hoc çoklu karşılaştırma sonuçları incelenmiştir. Çoklu karşılaştırma sonuçlarına göre 'yaşamın anlamı yok' diyen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşamın anlamını faydalı olma, maneviyat, amaçlar, duygusal bağlılık, erdemli olma, bireysel gelişim, esenlik ve hedonizm olarak gören katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu (p<0,05) tespit edilmiştir. Yaşamın bir anlamı yok diyen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri diğerlerine göre daha düşüktür. Yaşamın anlamı yok diyen katılımcılar ile yaşamın anlamı para kazanma ve özgüven diyen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri

arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Bununla birlikte yaşamın anlamını ‘faydalı olma’ olarak gören katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşamın anlamını para kazanma, özgüven, hedonizm ve olarak gören katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Yaşamın anlamını faydalı olma gören katılımcıların diğerlerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir.

5. SONUÇ

Bu çalışma ile gençlerin yaşamlarında sahip olduğu anlam kaynaklarının neler olduğunu tespit etmek ve bu farklı anlam kaynaklarının psikolojik iyi oluşa olası etkilerini araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle katılımcıların yaşamlarına yükledikleri anlam kaynaklarını ortaya koymak için katılımcılardan elde edilen nitel verilerinden yola çıkarak anlam kaynakları kategorize edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre gençlerin sahip olduğu yaşamın anlam kaynakları -ifade edilme sıklığına göre- sırasıyla; duygusal bağlılık, esenlik, erdemli olma, bireysel gelişim, amaçlar, hedonizm, maneviyat, faydalı olma, özgüven ve para kazanma kategorileri altında toplanmıştır. Alan yazını incelendiğinde benzer anlamları içeren ve bazı noktalarda farklılaşan yaşamın anlam kaynakları kategorileştirmeleri mevcuttur. Bu çalışmada aile, sevdiklerim, aşk ve dostlar anlam kaynaklarının bileşenleri olduğu duygusal bağlılık kategorisine benzer şekilde literatürde; yakın ilişkiler (Yalom, 1980), ilişkiler/samimiyet (Wong, 1988), duygu ve ilişki odaklılık (Güven, 2015) ve yakın arkadaş ilişkileri, aşk, mutlu aile hayatı (Salikhova, 2016) ve bağlılık (Ratner vd., 2019) anlam kaynakları yer almaktadır. Mutluluk, sağlık ve huzur anlam kaynaklarından oluşan esenlik kategorisiyle ve hedonizm kategorisiyle benzer şekilde fiziksel ve duygusal sağlığı temsil eden iyi oluş için araçlar (Ratner vd., 2019), varoluşçu hedonizm (De Vogler ve Ebersole, 1980), aktif yaşam, sağlık, keyifli aktiviteler (Salikhova, 2016; Hupkens vd., 2018) literatürde anlam kaynakları olarak ifade edilmektedir. Yine literatürde yer alan kendini gerçekleştirme, üretme, bir amaca bağlılık, anlama/kavrayış, başarı, kendini aşma, hedef belirleme, prososyallik ve özgüven (Yalom, 1980, De Vogler ve Ebersole, 1980, Wong, 1988, Schnell, 2009, Ratner vd., 2019) anlam kaynaklarına benzer şekilde bu çalışmada bireysel gelişim, amaçlar ve özgüven yaşamın anlam kaynağı olarak ifade edilmiştir. İnanç (De Vogler ve Ebersole, 1980), dikey öz aşmışlık (Schnell, 2009), din odaklı anlam (Güven, 2015), tinsellik ve maneviyat (Ratner vd., 2019) anlam kaynaklarına benzer olarak da maneviyat anlam kaynağı ortaya çıkmıştır.

Yine bu çalışmada iyi insan olmayı, dürüstlüğü, değerleri, umudu, güveni, karakteri, güzel ahlakı, onuru ve şükretmeyi içeren erdemli olma ve para kazanma bu çalışmada ortaya çıkan diğer anlam kaynakları olmuştur.

Yaşamın anlam kaynağına dair bulgular detaylı incelendiğinde, yaşamdaki en önemli anlam kaynağını aile, dostluk, sevgi bağı temelli ilişkiler oluşturmaktadır. Benzer şekilde De Vogler ve Ebersole'nin (1981: 89) yaptıkları çalışmada katılımcıların yarısından fazlası yaşamlarının anlam kaynağını ilişkiler (aile, arkadaşlık ve romantik ilişkiler) olarak ifade etmişlerdir. Ratner vd. (2019) tarafından yapılan araştırmada da aile ve kişilerarası ilişkiler en yaygın anlam kaynakları olarak tespit edilmiştir. Harvard Üniversitesi'nde 1938 yılında başlayan ve yetmiş beş yıl süren bir araştırmanın sonuçlarına göre yaşamda mutluluğa ve sağlıklı bir yaşama en çok katkı sağlayan unsurun (kişiliğin mutluluk üzerindeki etkilerinden sonra) sahip olunan iyi ilişkiler olduğu ortaya çıkmıştır (Koydemir ve Bulgan, 2017: 197-198). Ayrıca kişilerin güçlü sosyal bağlar kurmasını ve sürdürmesini sağlayan aidiyet ihtiyacı yaygın bir motivasyon ve mutluluk kaynağıdır (Baumeister ve Leary, 1995). Dolayısıyla kişilerin temel ihtiyacı sayılan bu duygunun, anlam kaynakları arasında yoğunluğa göre ilk sırada yer alması gençler arasında aileye olan bağlılığı ve ilişkilere verilen önemi de göstermektedir. Yaşamı anlamlı kılan diğer önemli anlam kaynakları ise sırasıyla esenlik, erdemli olma ve bireysel gelişimdir. Sağlıklı bir hayat sürmek, mutluluk, huzur ve iyi bir karaktere sahip olmak aynı zamanda daha anlamlı bir hayatı da beraberinde getirdiği söylenebilir. Prager'ın çalışmasında da (1996) gençlerin yaşlılara kıyasla yaşamlarına özellikle kişisel başarılar, kişisel gelişim ve esenlik gibi anlamları daha fazla yüklediği belirtilmektedir. Katılımcıların hayatlarına en az yükledikleri anlam ise para kazanma (%1,9) olmuştur ve neredeyse para kazanma cevabını veren kişi sayısı kadar katılımcı hayatlarının anlamlarının olmadığını (%1,8) belirtmiştir. Para kazanma anlam kaynağı De Vogler ve Ebersole'nin (1981: 89) çalışmasında da oldukça az katılımcı tarafından (%2) tarafından ifade edilmiştir. İçsel ve dışsal motivasyon bağlamında da incelendiğinde; topluma katkı gibi doğası gereği içsel olarak tanımlanan hedefler, iyi oluşu arttırmaktayken; finansal başarı ve şöhret gibi dışsal olarak tanımlanan hedefler ise iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir (Emmons, 2003; Martos ve Kopp, 2012; Sheldon, Ryan, Deci ve Kasser, 2004).

Bu çalışmanın amacı doğrultusunda psikolojik iyi oluş ve anlam kaynakları ilişkisini test etmek için yapılan fark analizleri sonucunda,

yaşamın bir anlamı yok diyen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri, yaşamın anlam kaynağını faydalı olma, maneviyat, amaçlar, duygusal bağlılık, erdemli olma, bireysel gelişim, esenlik ve hedonizm olarak gören katılımcılara göre daha düşüktür. Anlam kaynağı para kazanma ve özgüven olan katılımcılar ile yaşamın anlamı yok diyen katılımcıların mutlulukları ise farklılaşmamaktadır. En yüksek fark ise faydalı olma, maneviyat ve amaç sahibi olma ile yaşamın bir anlamı yok diyen katılımcılar arasındadır. Hayatta başkalarının iyiliğine çalışan, sosyal bir misyonu olan, paylaşmayı seven, maneviyatı güçlü, hayallerinin ve hedeflerinin peşinde iyi bir gelecek inşa etmek ve yaşama iz bırakmak için çabalayan kişiler daha mutlu bir yaşam sürmektedir. Yine bu çalışmanın bulgularına göre faydalı olma anlam kaynağına sahip kişiler hayatlarının anlamını para kazanma, özgüven, hedonizm ve esenlikle besleyen kişilere göre daha mutlulardır.

KAYNAKÇA

- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497.
- Braaten, A., Huta, V., Tyranny, L. ve Thompson, A. (2019). Hedonic and eudaimonic motives toward university studies: how they relate to each other and to well-being derived from school. *Journal of Positive School Psychology*, 3 (2), 179–196
- Cohen, K. ve Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13 (2), 313-331.
- Creswell, J. W. (2016). Nicel Yöntemler. S. B. Demir (Çev. Ed.) ve M. Bursal (Çev). *Araştırma Deseni: Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları* (4. baskı, s. 155-182) içinde. Ankara: Eğiten Kitap. (Orijinal eserin yayın tarihi 2013, 4. Baskı).
- De Crom, N. ve Rothmann, S. I. (2018). Demands-abilities fit, work beliefs, meaningful work and engagement in nature-based jobs. *SA Journal of Industrial Psychology*, 44 (1), 1-12.
- De Vogler, K. L. ve Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46 (2), 387-390.
- De Vogler, K. L. ve Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports*, 49 (1), 87-90.

- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39 (4), 30-57.
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J. ve Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients?. *Rehabilitation Psychology*, 58 (4), 334.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın anlamı*. K. Tunca (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes ve J. Haidt (Ed.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (105–128). American Psychological Association.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS: Introducing statistical method*, (5rd ed), Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fraenkel, J.R. ve Wallen, N.E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill International Edition.
- Frankl, V. (2013). *İnsanın Anlam Arayışı*. S. Budak (Çev.), İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Grouden, M. E. ve Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 5 (1), 33-52.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42 (1), 5-21.
- Heintzleman, S. J. ve King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychologist*, 69 (6), 561-574

- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Hupkens, S., Machiels, A., Goumans, M. ve Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing ethics*, 25 (8), 973-991.
- Huta, V. (2017). Meaning as a subjective experience. *Journal of Constructivist Psychology*, 30 (1), 20-25.
- Koydemir, S. ve Bulgan, G. (2017). *Mutluluk 2.0: İyi yaşama dair bilmediklerimiz* (2. baskı). Ankara: Elma Yayınevi.
- Leontiev, D.A. (2003). Psikholojiya smysla: priroda, struktura i dinamika smyslovoj real'nosti. 2-e, ispr. Izd. – M.: Smysl. – 487 s.[Leontiev D.A., Psychology of Sense: Nature, Structure and Dynamics of Conceptual Reality. Revised 2nd Edition. Moscow, “Smysl”, 2003, p. 487.]
- Martela, F. ve 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.
- Martos, T. ve Kopp, M. S. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105 (3), 561-568.
- McKnight, P. E. ve Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13 (3), 242-251.
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, 10 (2), 117-136.
- Ratner, K., Burrow, A. L., Burd, K. A. ve Hill, P. L. (2019). On the conflation of purpose and meaning in life: A qualitative study of high school and college student conceptions. *Applied Developmental Science*, 1-21.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp 39– 58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

- Rosso, B. D., Dekas, K. H. ve Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213–235). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc
- Salikhova, N. R. (2016). Types of Meaningfulness of Life and Values of Future Teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11 (8), 1943-1950.
- Scannell, E. D., Allen, F. C. L. ve Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4, 93–112
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (6), 483-499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51 (5), 667-673.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. ve Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (4), 475-486.
- Silverman, D. (2005). *Doing qualitative research: A practical handbook* (2nd ed.). London: Sage.
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8 (2), 161-179.
- Steger, M. F., Dik, B. J. ve Duffy, R. D. (2012). Measuring meaningful work: The work and meaning inventory (WAMI). *Journal of career Assessment*, 20 (3), 322-337.

- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve 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.
- Strauss, A. ve Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research*. Sage publications.
- Tavşancıl, E., Aslan, A. E. (2001). *Sözel, yazılı ve diğer materyaller için içerik analizi ve uygulama örnekleri* (1. Baskı). İstanbul: Epsilon
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- Wong, P.T. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Z. İ. Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.