

Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Anlam Algısı Oluşturma Modellerinin Rollerini

Pınar DURSUN KARSLI
Afyon Kocatepe Üniversitesi
pdursun@aku.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-1451-0998

Temel Alper KARSLI
Afyon Kocatepe Üniversitesi
takarsli@aku.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-4837-6213

Derleme Makale

DOI: 10.31592/aeusbed.1510696

Geliş Tarihi: 04.07.2024

Revize Tarihi: 11.10.2024

Kabul Tarihi: 27.11.2024

Atıf Bilgisi

Dursun Karşlı, P. ve Karşlı, T. A. (2024). Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma anlam algısı oluşturma modellerinin rolleri. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 875-892.

ÖZ

Anlamli yaşam, yaşamlarında bir amacın, önemin ve bir misyonun olduğu duygusu ile bireylerin yaşamlarını anlamlı ve verimli deneyimdir. İnsanlar hem anlam sahibi olmak hem de hayatta anlam aramak için motive olurlar. Nitekim, pozitif psikoloji akımının da etkisiyle son yirmi yılda artan çalışmalar, insanların yaşamlarında anlam olduğundan ve yaşadıklarından bir anlam çıkardıklarında, psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı ve daha dayanıklı olduklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan, kişinin yaşamındaki anlam eksikliğinin ve anlam arayışının alkol-madde ve davranışsal bağımlılıklar, depresyon, ölüm kaygısı, intihar gibi pek çok psikolojik bozukluk göstergeleriyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Yaşamda anlam sahibi olmanın psikolojik dayanıklılık elde etmenin bir aracı olmasının dışında anlam oluşturma modeli bakımından aynı zamanda stres ve travmayla başa çıkma bağlamında da önemlidir. Nitekim, bireyler önemli bir kayıp ya da ciddi bir zorluk karşısında kaldıklarında, bu durumu anlamakta güçlük çeker, belirsizlik ve güvensizlik yaşarlar. Varolan durumsal ve global anlam sistemleri bozulur ya da sekteye uğrar. Bu nedenle, yaşadıkları zorlukları ya da travmatik deneyimleri aşmak için anlam sistemlerini yeniden oluşturmak ve inşa etmek zorunda kalırlar. Ancak bu stresli olaylar karşısında, yeniden anlamı bulmak ya da oluşturmak, insanları daha fazla zorlukla başa çıkmaya ve sonunda yaşamları üzerindeki kontrolü yeniden kazanmaya teşvik eder. Bu geleneksel derleme yazısında amacımız, güncel araştırma bulguları eşliğinde, önce yaşamda anlam literatüründe yer alan önde gelen modellerden ve özellikle stres ve travma literatüründe etkili olan anlam oluşturma modellerinden bahsetmektir.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın anlamı, yaşamda anlam, anlam modelleri, anlam arayışı, anlam oluşturma.

The Roles of Meaning-Making Models in Resilience and Coping with Stress

ABSTRACT

Meaningful life refers to the experience of individuals making sense of their lives with the perception that there is a purpose, significance, and mission. People are motivated to have meaning and search for meaning in life. Increased studies in the last twenty years with the alignment of the positive psychology school have revealed that people are psychologically and physically healthier and more resilient when they experience a sense of meaning in their lives. On the other hand, the search for meaning or a lack of meaning in ones life is associated with many psychological disorders such as alcohol, substance abuse, behavioral addictions, depression, death anxiety, and suicide. Having meaning in life, besides being a means of achieving psychological resilience, It is also important in the context of coping with stress and trauma in terms of meaning-making model. When individuals are faced with a significant loss or adverse events, they experience making sense of this stressful event with a sense of uncertainty and insecurity. These events may disrupt or destroy their preexisting situational and global systems of meaning. Therefore, they need to reconstruct their meaning systems in order to overcome the difficulties or traumatic experiences they have experienced. However, in the face of these stressful events, finding or re-establishing meaning encourages people to take on more challenges and eventually regain control over their lives. In this traditional review, we aimed to mention the leading models in the meaning literature, especially the meaning-making models that are effective in the stress and trauma literature, accompanied by current research findings.

Keywords: Meaning of life, meaning in life, meaning models, search for meaning, meaning making.

Giriş

Pozitif psikoloji, insanın psikososyal uyumuna, artan işlevselliğine, güçlü ve dayanıklı yönlerine ve psikolojik açıdan olgunlaşp büyümesine odaklanmaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Anlamalı bir yaşama sahip olma deneyimi, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık (mindfulness), psikolojik dayanıklılık (resilience), gelişme ve güç elde etme sürecinde çok önemli bir rol oynar (Koç, Soysal ve Bilge, 2023). Nitekim, yaşamda anlam algısı, yaşamda anlama sahip olmanın koruyucu rolü gibi nedenlerden dolayı, son zamanlarda pozitif psikoloji akımıyla birlikte yeniden gözde konulardan biri olmuştur. Bu bağlamda, sosyal bilimciler, özellikle son yirmi yılda yaşam kalitesine, psikolojik iyi oluşa ve ruh sağlığına artan ilgiden dolayı yaşamdaki anlam deneyimine ve olası korelasyonlara odaklandılar. Pozitif psikoloji perspektifi açısından hayatın anlamı, insanların hayatlarını anlaşılar, anlam ve amaç dolu olarak deneyimleme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu yazarlara göre yaşamdaki anlam algısı kavramsal olarak iki farklı yapıya ayrılır: bunlar; *Anlam Arayışı* ve *Anlamın Varlığı*'dir (Steger vd., 2006). Anlamalı yaşam, bireylerin, yaşamlarında bir amacın ya da bir misyonun olduğu duygusu ile bireylerin yaşamlarını anlamlandırmaları deneyimidir. İnsanlar teorik olarak kendilerini ve dünyayı kavradıklarında, dünyaya benzersiz uyumlarını anladıklarında ve yaşamlarında neyi başarmaya çalıştıklarını belirlediklerinde anlamın varlığını deneyimlemiş olurlar. İnsanlar hem anlam sahibi olmak hem de hayatta anlam aramak için motive olurlar. Anlam arayışı ise, insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlama ve anlama konusundaki arzu ve çabalarının gücü, yoğunluğu ve etkinliği anlamına gelmektedir (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008). Birey tarafından bilinçli veya bilinçsiz şekilde icra edilen bu arama süreci niteliksel ve niceliksel açılardan kişiden kişiye ve belirli kültürel normlarına göre değişim gösterir (Marcu, 2007; Skaggs ve Barron, 2006). Bu arama sürecinin içeriği bireysel veya kültürel etkenler bağlamında farklılaşmalar arz etse dahi yine de ortak bir sonuçtan söz edebilmek mümkündür: Yaşama/yaşam olaylarına ilişkin bir anlam çıkarabilmek bireylerin psikolojik ve hatta fizyolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

Birçok sosyal bilimci, bir hayatı yaşamaya değer kılan şeyleri araştırmaya ve anlamalı bir yaşamı artırmanın olası yollarını bulmaya yöneltmiştir. Gerçekten de bazı insanlar, dünyadaki eşsiz yerlerini, olası önemlerini, ne için doğduklarını ve yaşayıp yaşamadıklarını anlamayı şiddetle arzular. Hatta bazıları bunun için tetikleyici bir stres faktörüne bile ihtiyaç duymaz; manevi bir ihtiyaç ya da yönelim, yaşamlarındaki anlam, önem, amaç ve misyonu bulmaya teşvik eder. Bu süreçte bazıları bu yöndeki hedeflerini gerçekleştirebilir ve anlamalı bir hayat inşa etmeye veya keşfetmeye daha fazla odaklanabilir. Öte yandan, çoğu insan hayatlarının anlamını, amacını ya da önemini sorgulamaya dönük bir girişimde bulunmamaktadır. Bu önemli kişisel farklılık, travma ve stresle başa çıkma literatüründe ayırıcı bir özelliğe sahiptir. Yaşamda anlam oluşturma süreci, stresle başa çıkma sürecinde psikolojik iz ve yaraların iyileştirmesinde çok önemli bir yer tutmaktadır. Nitekim, bu geleneksel derleme çalışmasının amacı, yaşamda anlam algısına, ilgili model ve kuramlara ve anlam oluşturma sürecine ilişkin gerek pozitif psikoloji öncesi gerekse sonrasındaki literatüre değinmek ve yaşamda anlam algı ve inşasının hem stresle başa çıkma süreçlerindeki hem de öncesindeki koruyucu etkilerini vurgulamaktır. Çok yönlü bir işlevi olan yaşamda anlam konusu, hem şu anki stres ve travma ile başa çıkarken hem de psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkilendirilmektedir. Bu konulara odaklanmadan önce kısa bir arkaplan verilmesi yerinde olacaktır. Bu yazı, geleneksel derleme çalışması olduğu için herhangi bir etik kurul izni gerektirmemiştir.

Yaşamda Anlam Konusu: Kısa bir Tarihsel Arkaplan

“Yaşamdaki anlam” (*meaning in life/personal meaning*) ya da yaşamın içinde bir anlam olup olmadığı üzerine yapılan psikolojik araştırmaları anlamamanın ilk adımı, bu soruyu, daha felsefi bir soru olan “hayatta bir anlam olup olmadığı” (*meaning of life*) sorusundan ayırabilmekle başlar (Debats, Drost ve Hansen, 1995). Felsefenin konusu olan son soru, yaşama ve evrene bir bütün olarak bakar ve genel olarak yaşamın amacının ne olduğunu sorar: Yaşam neden var ve hangi amaca hizmet ediyor? Hayatın bir anlamının olup olmadığı sorusu, önce sistematik olarak varoluşun doğası, varoluşun anlamı, determinizmin sınırları, özgürlük veya özgür iradenin ne olduğu ve sorumlulukla ilişkisinin ne olduğu gibi ontolojik ikilemlere odaklanan bir varoluşçu felsefenin konusu olmuştur (Cooper, 2006). Bununla birlikte bu tür metafizik sorular psikolojinin cevaplama gereken bilimsel problemlerden ziyade varlık felsefesi ile ilgili meseleler olup bu açıdan bakıldığında “modern nesnelci bilimsel metodolojinin ulaşamayacağı bir yerdedir” (Debats vd., 1995, s.359). Yaşamdaki anlam üzerine yapılan psikolojik araştırmaların amacı daha somut ve ölçülebilirdir. İnsanların öznel deneyimlerine bakmayı amaçlar ve

yaşamlarında anlamlılık duygusunu getiren ya da sağlayan şeyin ne olduğunu sorar. Odaklanılan sorular daha çok, insanların yaşamlarını anlamlı ve yaşamaya değer kılan deneyimlerin neler olduğunu anlamak ve insanların bir sonraki güne başlamalarını sağlayan şeyin ne olduğunu saptamak üzerinedir. Nitekim, başta Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, Husserl ve Jaspers gibi filozoflardan esinlenen varoluşçu psikoterapi, II. Dünya Savaşı'ndan sonra Avrupa'dan Avrupa'ya yayılmaya başladı (Cooper, 2006). Bu yayılmaya bağlı olarak, Varoluşçu/Humanistik Psikoloji ekolü gelişmiş ve pek çok kuramcı, ölüm kaygısı, varoluş kaygısı, kendini gerçekleştirme, özgürlük ve özgünlük/otantisite ile anlam duygusu gibi bazı varoluşsal kavram ve konular üzerinde çalışmalar gerçekleştirmiştir (van Deurzen ve Kenward, 2005). Bu bilim adamlarından Antonovsky (1979), Baumeister (1991), Frankl (1981), Maddi (1967), Reker (1997), Yalom (1980), Zika ve Chamberlain (1992) gibi araştırmacılar ise hayatın anlamı ile ilgili çeşitli model ve ölçüm araçları geliştirmişlerdir (Auhagen, 2000).

Çeşitli Yaşamda Anlam Tanımları ve Yaşamdaki Anlam Modelleri

Frankl (1985), yaşamda tek bir anlam tanımı olmadığını, bunun yerine anlam algısının kişiden kişiye değiştiğini belirtmiştir. Gerçekten de hayatın anlamının kabul edilmiş tek ve evrensel bir tanımı yoktur. Bağlam ve tanımlandığı disiplin içinde değişir. Kişinin yaşam tutarlılığından, hedefe yönelik olmasına veya bir amaca sahip olmaya kadar değişebilen tanımları mevcuttur. Ama basitçe, kişinin varlığını anlamlandırmanın bir yolu olarak tanımlanabilir. Daha kapsamlı tanımlar arasında, kişinin yaşamının tutarlı, yönlendirilmiş, önemli ve ait olarak değerlendirilmesi (Schnell, 2009) veya insanların yaşamlarında bir amacı, misyonu olduğunu algılama dereceleriyle birlikte yaşamlarındaki önemi ne ölçüde kavradıkları, anlamlandırdıkları veya gördükleri (Steger vd., 2006; Steger, Mann, Michels ve Cooper, 2009) gibi tanımlar bulunmaktadır. Ayrıca, anlam, kişinin seçimlerini ve hedeflerini etkileyen, bireysel olarak inşa edilmiş, kültürel temelli bir bilişsel sistem olarak tanımlanabilir (Wong, 1998). Reker (1997) anlamı, düzen duygusuna ve varoluş nedenine, açık bir kişisel kimlik duygusuna ve daha büyük bir sosyal bilince sahip olmak olarak tanımlar. Benzer şekilde, kişinin kendisinden daha büyük bir sisteme bağlı hissetmesi olarak da tanımlanmaktadır (Park, Park ve Peterson, 2010). Baumeister'e (1991) göre ise yaşamda anlam, bireyin soyutlama becerisine bağlı, kültürel kodlar dahilinde, belli ölçütleri karşılayan bireyler tarafından inşa edilebilen soyut bir temsildir. King ve Hicks (2009), insanlar için bir şey "anamlı" olduğunda veya herhangi bir olay yaşam hakkında geliştirilen hipotezleri doğruladığında, anlamlılık kazanıldığını belirtmiştir. Olumlu olaylar yaşandığında, insanlar hayatlarının anlamlı olduğunu hissederler ve bunun tersi de geçerlidir (King ve Hicks, 2009). Yaşamda anlam ile ilgili üzerinde en uzlaşmış tanım ise, kişinin kendisini kendisi için anlamlı olan daha büyük bir şeyin parçası olarak görmesi ve deneyimlerini daha geniş bir bağlamda tanıyabilmesidir (van Deurzen ve Kenward, 2005).

Anlam kaynakları bireyler, dönemler ve kültürler arasında önemli ölçüde değişebilse de anlamlı bir yaşamı keşfetme veya inşa etme ihtiyacı asla bitmemektedir (Frankl, 1985). Kuşkusuz, bir bireyin yaşamındaki ilişkiler en büyük anlam kaynağıdır. Nitekim, Lambert vd.'nin (2010), ABD'de yaptıkları bir çalışmada, öncelikle ailenin, ikincil olarak arkadaşların yaşamlardaki anlam kaynakları olduğunu ortaya koymuştur. Aidiyet ve bağlantı hislerinin yanı sıra bu ilişkilerdeki sosyal roller, bireylere bir değer, etkinlik ve amaçlılık duygusu kazandırmaktadır. Benzer şekilde, çalışmalar, ailenin hem Yahudi ve Arap örneklerinde (Bar-Tur, Savaya ve Prager, 2001) hem de bir Türk örneğinde (Alparslan, Yastioğlu, Taş ve Özmen, 2022) anlam duygusunun birincil kaynağı olduğunu ve anlam duygularına katkıda bulunduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, Yeni Zelanda'da 30 ila 69 yaşları arasındaki katılımcılardan oluşan bir topluluk örneklemini ile yapılan araştırma, anlamın varlığının aile ve kişilerarası ilişkilerle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Grouden ve Jose, 2015). Genel olarak çalışmalar, anlamlı bir yaşam duygusunun, aile ve yakın ilişkilerden, din ve maneviyat gibi inanç sistemlerinden; öğrenme ve kendini geliştirmeye olanaklarından ve bazı insanlar için de daha somut hedonistik ve materyalist alışkanlıklardan elde edildiğini göstermektedir (Lambert vd., 2010; Steger, 2012). Benzer şekilde, ilkeler, inançlar veya değerler doğrultusunda yaşamak, anlamlı bir kariyer, doğayla uyum, materyalist alışkanlıklar, kendini geliştirme/büyüme fırsatları, yaratıcılık ve sağlıklı bir yaşam gibi anlamlı bir yaşam sürmenin başka yolları da mevcuttur (Schnell, 2009; Wong, 2017). Anlam kaynakları bireyden bireye, çağdan çağa ve kültürden kültüre göre değişse de anlam ihtiyacı, en temel ihtiyaçlardan

biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın sınırları içinde, en öncü modellerden kabul edilen, R. F. Baumeister ve V. E. Frankl'ın çalışmalarına kısaca değinmek istedik.

Baumeister Temel İhtiyaçlar Anlam Modeli

Kelimenin tam anlamıyla anlam, bir sembol veya temsil ile atıfta bulunduğu şey arasındaki ilişkinin doğasında var olan fiziksel olmayan bir gerçekliği ve bağlantıyı ifade eder (Stillman ve Baumeister, 2009). Anlam, insan zihnindeki iki farklı varlığı birbirine bağlar ve soyut bir temsil oluşturur. Bu nedenle, belli bir zihinsel yetenek ya da kapasite gerektirmektedir. Dolayısıyla, ancak zihinlerinde bu bağlantıları kurabilen insanlar hayatlarında anlam yaratabilirler. Öte yandan, aslında insan organizması sürekli değişimlere maruz kalsa da yaşamını sürdürebilmek için istikrar ve tutarlılık talep eder. Bu bağlamda anlam kurgusu ya da en az iki şey arasında anlam oluşturmak, insan yaşamına gerekli istikrarı getirir (Stillman ve Baumeister, 2009). Bu nedenle, Baumeister ve Vohs'a (2002) göre anlam oluşturmak, adeta biyolojik bir gereklilik ve ihtiyaçtır. Başka bir deyişle, insanın, yaşamını fiziksel olarak sürdürebilmesi için de psikososyal manada anlam oluşturmaya ihtiyacı vardır. Bu zihinsel kapasite ya da beceriden yoksun bireyler, hayatlarını oldukça anlamsız bir biçimde yaşayabilirler ve asla anlam peşine düşmezler. Çünkü sadece hayatta kalmaya yönelik birtakım temel meselelerle ilgilenerler ve görünenin perde arkasındaki manevi bir anlam duygusu olasılığını asla sorgulamazlar. Esasında, bu beceriden yoksun insanlar, uzun vadede biyolojik manada da kendi hayatlarını tehlikeye atmaktadırlar (Baumeister, 1991).

Öte yandan, Baumeister'e (1991) göre, soyut düşünme yeteneğine sahip modern insan da artık yaşamın derin, kapsayıcı ve geniş bir anlamı olduğunu düşünmez. Modern insan, merkezinde "benlik" vurgusu olan bir anlayışa sahip olduğu için hayatın anlamının bir şekilde kendi bireysel çabalarıyla inşa etmeleri gereken bir yapı olduğuna inanır. Bu benmerkezci bakış açısı, her insanın ilişki, aşk, kariyer, kader veya din gibi seçtikleri bazı kaynaklara dayanarak kendi anlam sistemini aktif olarak icat etmesine yol açarak genişlemektedir. İnsanlar öznel ve aktif olarak anlam sistemlerini sosyo-kültürel koşullanmalarına/edinimlerine göre inşa ederler. Bu kapsamda insanları hayatlarını anlamlandırmaya motive eden dört temel ihtiyaç söz konusudur: *Amaç, Değer, Yeterlilik Duygusu ve Özdeğer* (Baumeister ve Vohs, 2002; Stillman ve Baumeister, 2009). Bu temel ihtiyaçları karşılamayı başaran insanlar, kendi anlamlarını oluşturma eğilimindedirler.

Kısaca, bir amaç ya da hedefe sahip olmak, insanın yaşamaya devam etmesini sağlayan temel bir güdüdür. Çünkü bir hedefe ulaşmaya çalışmak, insanları hayatta kalmaya devam etmeleri için motive eder. Bu hedefler kişinin hayatı boyunca hiçbir zaman yerine getirilmese ya da ulaşılamasa bile varlıkları, hayatın anlamını yaratmak için elzemdir. İkinci ihtiyaç, bireylerin edindikleri değer sistemidir. Baumeister'e (1991) göre, anlamlı bir yaşam yaratmak veya inşa etmek için, kişinin olumlu veya olumsuz birtakım değer sistemine ihtiyacı vardır. Olumsuz değer sistemi, makyavelist ve narsissistik ihtiyaçlar, olumlu değer sistemi ise yardımlaşma ve erdemli davranışlar olabilir. Bu değerler sistemi üzerine birey anlamlı bir yaşam kurmak ister. Üçüncü ihtiyaç, yeterlilik duygusudur. Öz yeterlilik duygusu, olumsuzluklarla başa çıkmak için bir şeyler yapma gücü ve yeteneği anlamına gelir. Anlamlı bir yaşam sadece amaçlara ulaşmayı içermez, aksine çevre üzerinde öznel bir kontrol duygusu gerektirir ve dünya için bir fark yaratma isteğini içerir (Baumeister, 1991). Özellikle modern insanlar, yaşamları üzerinde kontrol sahibi olduklarına inanmak isterler. Bu bağlamda Baumeister (1991) iki kontrol biçimi tanımlar: Birincil kontrol, çevreyi kendine göre değiştirmeyi ifade ederken; ikincil kontrol, çevreye uyum sağlamak için kendini değiştirmek anlamına gelir. Böylece, yeterlilik duygusu, anlamlı bir yaşam sürmek için çevre-birey uyumunu ve çevreye adaptasyonu kolaylaştırır. Anlamlı bir yaşama sahip olmaya yönelik son ihtiyaç, kendine değer verme veya kendine saygı duygusu kazanmaktır. Bu ihtiyaç daha çok değerler ve yeterlilik duygusu ile ilgilidir. Geçmişte, toplumsal bir rütbe ya da statü kişinin değerini, prestijini ve itibarını belirlerdi. Ancak modern dünyada kişi, içinde yaşadığı kültüre göre kendi değerlerini inşa etmek veya belirlemek zorundadır. Bu nedenle, hayatlarının belirli alanlarında kendilerini daha üstün, daha değerli, takdire şayan, erdemli ve saygın hissettirmenin yollarını aramak ve bulmak zorundadırlar. Bu aynı zamanda etkileşimde buldukları insanlar üzerinde daha fazla kontrole sahip olduklarına dair bir inanca da yol açar. Modern bireyler, finansal durumları veya kariyer hayatındaki başarıları gibi öz değerini arttırmaya dönük bazı modern stratejiler kullanmak

zorundadırlar. İnsanlar bu şekilde kendi değer duygularını yaratmak veya icat etmek için farklı kaynaklar kullanırlar ve öz değerlerini birden fazla kaynaktan alan bireyler zorluklarla daha iyi başa çıkabilirler. Benliği genişletmek ve çeşitli kaynaklardan kendi değerini zenginleştirmek, modern bir birey için hayatı anlamlı kılmamanın bir yoludur.

Sıralanan bu ihtiyaçlar, insanların anlam sistemlerini nasıl inşa ettikleri veya yaşamın modern insan için nasıl bir anlam ifade ettiği konusunda bir çerçeve sunar. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığında ise insanlar genellikle sıkıntı ve yoksunluk çekerler. Baumeister (1991) ve Baumeister ve Vohs'a (2002) göre, insanlar ancak bu ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını düşündüklerinde yeni anlamlar ararlar. Aksi takdirde, hiç kimse daha yüksek veya daha büyük anlamlar aramaz.

Özetlemek gerekirse, kendi sistematiği içerisinde Baumeister (1991) hayatın içinde kapsamlı, derin, büyük ve geniş bir anlam olduğuna inanmamaktadır. Üstelik hayat kimi insanlar için oldukça anlamsız bir biçimde bile geçirebilir. Modern insanlar sadece durumsal, basit ve düşük seviyeli anlamlar inşa ve/veya icat edebilir. Zira yaşam kendi doğası gereği eksiklikler ve çelişkilerle doludur. Bu ironiler ve eksiklikler arasında Baumeister (1991) açısından, her olayın büyük dev bir plana uymasının mümkün olmadığını kabul etmek gerekmektedir. Yaşamı anlamlandırmak için geniş bir sistem veya genel cevaplar yoktur. Sadece kültürler anlamlı yaşamın ne olduğunu ve nasıl görüldüğünü şekillendirir ve düzenler. Kültür izin verdiği sürece -kurallar, toplumsal normlar ve kodlar çerçevesinde- öznel ve özgül anlamlar oluşturulabilir ve görece tutarlı bir dünya görüşü yaratacak şekilde yeniden inşa edilebilir.

Frankl'ın Yaşamda Anlam Arayışı Modeli

Varoluşçu psikiyatrist V. E. Frankl'a (1967, 1985) göre ise hayatın kendisi doğası gereği anlamla doludur. Her insan için tasarlanmış birtakım özel anlamlar vardır ve bunları keşfetmek kişinin birincil görevidir. Böylece, kişi kendi ölümlülüğünü kabul ederek, yaşamda kendisine verilen veya bahşedilen gizli anlamı bulmakla yükümlüdür. Sorumluluk duygusu, anlamlı bir yaşama sahip olmanın özüdür ve herkes en zor koşullar altında bile yaşamak veya devam etmek zorundadır. Başka bir deyişle, insanlar yaşamaya devam etmekle yükümlüdürler. Frankl (1967), gerçek sorumluluğun vicdan yoluyla bilinçle ilişkili olduğunu savunmuştur. Modern bilinç, modern insanı, yaşamda özgür olmaya ve sorumluluktan yoksun olmaya zorlar, oysa gerçek bir bilince vicdan duygusu eşlik etmeli ve ahlakla zenginleştirilmelidir. Modern zamanlar, genellikle kumar, para, cinsellik ve uyuşturucu gibi hedonistik eylemlerle telafi edilmeye çalışılan aşırı boşluk ve can sıkıntısı duygusu nedeniyle hayatlarını nasıl yaşayacaklarını bilemeyen, adeta boşlukta salınan insanlarla doludur. Bu içsel boşluk, varoluşsal kaygı yaratmaya devam eder. Kişiyi yaşamda daha fazla anlam aramaya ve keşfetmeye yönlendiren bu boşluk aslında anlam istenci olarak adlandırılır (Frankl, 1981, 1985). Bu anlam arayışı arzusu bazen stresli ve yıpratıcı olabilir, ancak kişisel gelişim için bir gereklilik hatta zorunluluktur. Daha fazla anlam aramak, normal bir süreç ve hayatın sağlıklı bir parçasıdır. Aksine anlamsızlık, kişilerin psikolojik olarak hastalanmalarına ve hatta fiziksel ölümlerine bile yol açabilmektedir.

Frankl, yaşamda anlam bulmak için üç değer kaynağı elde etmek gerektiğini öne sürer: "İstirabın/acı çekmenin anlamı", "sevginin anlamı" ve "iş ya da çalışmanın anlamı" (Frankl, 1985, s.133). Bu kaynakları sırasıyla ele alacak olursak; acının anlamı, yaşamdaki anlamın sadece zevk ve heyecanla elde edilemeyeceği bilgisini bize sunar. Hayat doğası gereği, acıyı, ıstırabı, suçluluğu, utancı, sefaleti ve ölümü içerir ve hedonizmin tanımladığının aksine hepsi hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Frankl (1985, s.83), toplama kampındaki anılarında, mahkumların neredeyse tamamının "aşağılık kompleksi" yaşadığını, çünkü sadece "sayı" olduklarını ve bireyden ziyade bir hayvan veya herhangi bir varlık olarak muamele gördüklerini ifade eder. Bununla birlikte, uç koşullarda bile, acı çekerek bireyin dürüstlüğünü, onurunu ve karakterini koruyabileceğine inanmaktan asla vazgeçmemiştir. Hayatın kendisi her durumda, trajik durumlarda, bile anlamlıdır. En trajik koşullarda dahi, kişinin seçme hakkı vardır ve bu koşullar altında birinden ne çıkacağını tahmin etmek zordur: Bazıları iyilik ya da olumluluk yönünde tepki verirken, bazıları hayatta yaptıkları seçimlere bağlı olarak içlerindeki kötücül tarafları harekete geçirebilirler. Hayattaki ikinci anlam kaynağı sevgi ve aşktır. Aşk, bir başkasını tanımanın en samimi yoludur ve her iki tarafın da -sevgili ve kendisinin- gerçekleşmesini, içindeki potansiyeli görmesini sağlayan yegâne şeydir. Gerçek aşk, insan için en büyük ihtiyaçtır ve yokluğu büyük bir boşluk duygusuna yol açar ve hatta nevroza neden olabilir. Anlamlı bir yaşam elde etmenin

üçüncü kaynağı, sıkıcı, tam ücretli bir işe sahip olmaktan ziyade üretken ve yaratıcı olmayı ifade eden çalışma hayatı ve işle ilgili değerdir. Frankl'a (1985) göre, amaçlı bir yaşam bir gerekliliktir ve sorumlu ve birbirine bağlı dayanışma içinde bir toplum inşa etmek için üretken olmasıyla karakterize edilir. Çünkü insanlar sadece varlıklarından değil, toplumdan da sorumlu olmalıdırlar. Frankl ayrıca, bireylerin kayıtsızlığını, yararsızlığını veya boşluğunu içeren “işsizlik nevrozunun” giderilmesinin, yaşamda anlam kazanma yollarından biri olduğuna da değinir (Frankl, 1985, s.165).

Özetlemek gerekirse, Frankl (1967, 1985) hayatın doğasında bir anlam olduğunu, ancak herkesin, acı çekerken bile seçimlerini ve deneyimlerini kullanarak kendi başına keşfedebileceği anlamlar olduğunu öne sürmektedir. Yeni bir anlam sistemi icat etmeye veya inşa etmeye gerek yoktur. Hayatın anlamı, bir insanın hayatında özellikle üç değer sağlaması durumunda keşfedilmek üzere bir şekilde gömülüdür. Anlam icat edilemez veya yaratılamaz, ancak keşfedilebilir veya yeniden keşfedilebilir ve zaman içinde dönüştürülebilir. Yaşamdaki anlam, dışsal olarak yapılandırılmış bir süreç değil, yaşamda bize verilen rollere ve seçimlere göre keşfettiğimiz bir süreçtir. Daha fazla anlam aramak için anlam kaybetmeye gerek yoktur. Anlam, her zaman dinamik bir biçimde vardır ve değişir, dönüşür. İnsan doğası gereği, anlam arayan bir varlık olmuştur. Anlam anda vardır ve tüm anlar keşfedilmeyi bekleyen bir anlam taşıır. Hayatın her anı değerlidir ve minnettar olunmasını hak eder.

Yaşamda Anlam Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Birçok araştırma bulgusu, insanların yaşamlarında bir yön ve misyona sahip olduklarında ve bundan bir anlam çıkardıklarında, fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı ve daha dirençli olduklarını göstermektedir. Nitekim, yapılan çalışmalar, yaşamında anlam duygusuna sahip olan ya da anlamlı bir yaşama sahip olduğunu düşünen bireylerin zihinsel ve hatta fiziksel açıdan daha sağlıklı, daha yüksek yaşam kalitesine sahip olduklarını ve daha az psikolojik sorun yaşadıklarını göstermektedir (Brassai, Piko ve Steger, 2011; Dursun, Alyagut ve Yılmaz, 2022; Ishida ve Okada, 2006; Shiah, Chang, Chiang, Lin ve Tam, 2015; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve Kashdan, 2007). Öte yandan, yaşamda anlam eksikliği, arayışı ya da anlamsızlık söylemlerinin pek çok psikolojik bozukluk göstergeleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Öcalan, Ceylantekin, Karşlı ve Dursun-Karşlı, 2024; Park, 2010; Schulenberg, Schnetzer ve Buchanan, 2011; Steger vd., 2008, Steger vd., 2009). Özellikle bireyler belirsizlik, kayıp veya önemli bir zorlukla karşı karşıya kaldıklarında, hayatı anlamsız, belirsiz ve kaotik olarak algılama eğilimindedirler. Anlam arayışı ve hayattaki zorluklarla karşılaştıktan sonra yeniden anlamı bulmak ya da oluşturmak, insanları daha fazla zorlukla başa çıkmaya ve sonunda yaşamları üzerindeki kontrolü yeniden kazanmaya teşvik eder (Skaggs ve Barron, 2006). Araştırma bulguları ayrıca, insanların karşılaştıkları olumsuzlukların anlamını anlamayı ve bu tür olayların kişisel gelişimleri açısından kaçınılmazlığını anlamayı başarırlarsa, daha az duygusal sıkıntı, kaygı veya depresyon yaşadıklarını göstermektedir (Park, Malone, Suresh, Bliss ve Rosen, 2008). Hatta gelecekte, stresle başa çıkma konusunda daha fazla dayanıklılık ve uyum geliştirdikleri de bilinmektedir (Bonanno, 2004).

Yaşamda anlam edinmek, psikolojik dayanıklılık açısından en önemli koruyucu kaynaklardan biridir. Dayanıklılık, son derece stresli olaylardan kaynaklanan kesintiler sırasında geri sıçrama ve istikrarlı bir dengeyi koruma yeteneğidir (Bonanno, 2004). Hobfoll'un (2002) *Kaynakların Korunumu* (KK) kuramı, stresörlerin meydana geldiği koşullara ve stres sistemlerinin bireysel değerlendirmelerine daha fazla odaklanarak nesnel gerçekliğe dair daha bütünsel bir anlayış sunar. Geçtiğimiz otuz yılda KK kuramı, Lazarus ve Folkman'ın (1984) stresle başa çıkma teorileriyle birlikte, stres ve travmaya dair iki önde gelen teoriden biri haline gelmiştir. KK kuramı, yalnızca öz değerlendirmelere odaklanmak yerine tehdit ve kaybın nesnel unsurlarını vurgulayarak, psikolojik dayanıklılığın temel mekanizmalarını anlamamıza yardımcı olmaktadır. Hobfoll'a (2002) göre, insanların olumsuz olaylar sırasında kullanmak için bazı kaynakları toplamaya, oluşturmaya, korumaya veya muhafaza etmeye çalıştıklarını öne sürmüştür. Bu dört kaynak şunlardır: (1) araçlar, arabalar veya evler gibi somut nesnelere; (2) istihdam, kıdem, görev süresi, evlilik, tatmin edici ilişkiler ve sosyal ağlar, anlamlı bir yaşam algısı gibi koşullar yaratmak; (3) iyimserlik, öz saygı, öz yeterlilik, yüksek zeka ve yönetici işlevler gibi sosyal beceriler ve yetenekler ve özellikler gibi kişisel/bireysel kaynaklar ve (4) zaman, para, çaba ve bilgi gibi enerjiyi verimli bir şekilde toplamak ve kullanmak. Tüm bu kaynaklar, birey herhangi bir stresli yaşam olayıyla karşılaştığında kullanılması gereken değerli kaynaklar olarak tanımlanmaktadır. Gerçekten de,

yapılan son çalışmalar, yaşamda anlam algısını yüksek olan bireylerin daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını ve böylelikle daha az psikolojik sorun yaşadıklarını göstermektedir (Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2017; Ostafin ve Proulx, 2020).

Yaşamdaki anlam duygumuz, ölüme atfettiğimiz anlamlar ile de ilgilidir. İnsanların ölüm kaygısından kaçındıkları için bilinçli veya bilinçsiz olarak aşırı materyalist veya hedonist alışkanlıklar üzerine anlamlar inşa etme olasılıkları daha yüksektir (Wong ve Tomer, 2011). Tillich'e (1952) göre, anlam eksikliği, varoluşsal ve ölüm kaygısını veya yokluk (non-being) tehdidini uyandırır. Aynı zamanda, Tillich (1952) anlamlı bir yaşam yaratmanın cesaret gerektirdiğini iddia eder. Benzer şekilde, birçok ampirik çalışma, anlamlı bir yaşamın ölüm kaygısı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, anlamlı bir yaşama sahip olmayan bireyler daha fazla ölüm kaygısı ya da korkusu yaşamaktadır. Bu da onların daha fazla materyalist ve maneviyattan uzak bir yaşam tarzı edinmelerine yol açmaktadır denilebilir. Örneğin, Tang, Wu ve Yan (2002), anlamlı bir yaşamın, ölüm gerçeğini kabul etme ile olumlu yönde ilişkili olduğunu ve Çinli üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı puanlarını azalttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde, Routledge ve Juhl'un (2010) çalışması, ölümü hatırlatan unsurların yaşamda daha düşük anlamı olan bireylerde ölüm kaygısını artırdığını fakat daha yüksek anlam düzeyi olan bireylerin ise bu unsurlara bağlı ölüm kaygısı rapor etmediğini göstermektedir. Zhang vd.'nin (2019) çalışması da yaşama ilişkin algılanan anlam düzeyinin, Çinli yaşlı yetişkinlerde ölüm kaygısı ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir. Başka bir ifade ile yaşlılarda yaşama dair anlam algısı arttıkça ölüm korkusu azalmaktadır. Lyke ise (2013), ABD'deki katılımcılardan oluşan bir topluluk örneğinde yalnızca yaşamda anlam arayışının ölüm korkusu ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tüm bu çalışmalar aslında, anlamlı bir yaşam algısının, ölüm kaygısı ya da korkusu ile başatmede değerli bir araç olabileceğine işaret etmektedirler.

Stresle Başa Çıkma Süreci: Anlam Oluşturma Modelleri

Anlamlandırma süreci, inançların, varsayımların, değerlerin, hedeflerin, özdenetimin, öz-yeterliliğin ve tutarlılık duygusunun inşasını içerir (Skaggs ve Barron, 2006). Anlam algısı kişinin kimlik inşası ile de ilgilidir. Anlamlı bir yaşam yaratmadaki bu arayış ya da arayış süreci, çoğunlukla ergenlik döneminde başlar ve yaşam boyu devam edeceği varsayılır (Steger vd., 2009). Başka bir deyişle, anlamlandırma kişinin kimlik gelişimi, ahlaki, sosyal ve duygusal olduğu kadar bilişsel gelişimi ile de ilişkilidir.

Anlam oluşturma modellerinden ilki King ve Hicks'e (2009) aittir. King ve Hicks'e (2009, s.139) göre anlam iki aşamada oluşturulur. Birinci aşama yeni deneyimlerin kader, şans gibi önceden var olan varsayımlara asimile edilmesini içeren *Anlamın Saptanması* (Detecting Meaning); ikincisi ise, bir anlam bulmak için mücadele etmek veya anlamlandırmaya yönelik çabalama gibi deneyimleri yeni şemalara yerleştirmeyi içeren *Anlamın İnşası* (Constructing Meaning) aşamasıdır. Bu bağlamda, anlam inşası çok daha aktif bilişsel bir çaba, incelik ve başa çıkma mekanizmalarını gerektirmektedir. Aslında, bu iki süreç ya da aşama bir şekilde birbirleriyle ilişkilidir. Kişi olumsuz bir olayla karşılaştığında, yeni veya zorlu bir olaya uyum sağlamak için önce varolan eski şemalarından yararlanır, bu şemalar yetmediğinde ise, yeni söylemlerle karakterize yeni bir anlam dizgesi oluşturur. Özellikle, insanlar iş veya akademik stres, sevilen birinin kaybı, ekonomik kriz, boşanma, otorite ile çatışma gibi çeşitli üzücü ve stresli yaşam olayları yaşadıklarında, inançlarını ve değerlerini test etmeye, yaşamın anlamının varlığını sorgulamaya başlarlar. İlk önce, bu deneyimleri halihazırdaki anlam sistemlerine uydurmaya çalışırlar. Eğer bu olaylar, önceden var olan sistemlerine uyum sağlayamazsa, açıklamak için yeni bir anlam sistemi oluşturmaya başlarlar. Ne var ki, bu yeni stresli deneyimleri açıklayacak yeni bir anlam sistemi bulamazlarsa, bireyler anlam krizleri yaşayabilir, bu belirsizlik ve güvensizlik duygusu içinde depresyon, anksiyete, çaresizlik, umutsuzluk, intihar, travmatik semptomlar gibi çeşitli psikolojik belirtiler gösterebilir ve uzun vadede psikiyatrik bozukluklar geliştirebilirler (Allen, 2022).

Park'a (2010, 2016) göre ise, *Anlamlandırma Modeli* (Meaning-Making), özellikle stresli olaylardan sonra başa çıkma ve iyileşme süreçlerini kavramsallaştırmak için yararlı bir çerçevedir. Model iki anlam düzeyine odaklanır: *Global ve Durumsal (Situational) Anlam* (Park, 2016, s.1235). Global anlam, insanların en arkada ve kökünde, kendileri, dünya, dünyadaki yerleri, anlam ve amaç

duyguları hakkındaki temel inançlarının yanı sıra çeşitli hedef ve değer hiyerarşilerini kapsar. Durumsal anlam ise, belirli bir durumun bağlamıyla birlikte global anlamın kişinin yorumunu ve o durumu izleyen, tepkilerini nasıl etkilediğini ifade eder. Durumsal anlam, o an tecrübe edilen olaya verilen geçici atıflarla ilgili anlam sistemi iken, global anlam, genelde yaşamı neyin ve hangi şema ve değer sisteminin üzerine inşa ettiğimiz ile ilgilidir. Kişi herhangi beklenmedik bir olay yaşadığında, önce durumsal anlam düzeneklerini kullanır, çünkü durumsal anlam, halihazırdaki anlam sistemi ile ilgilidir. Nitekim, durumsal anlam ile global anlam tutarlı olduğunda, birey herhangi bir anlam krizi yaşamadan, o anki yaşadığı stresli durumu açıklamayı başarır ve stresli durum sona erer. Ancak, durumsal anlam ile global anlam arasındaki bir tutarsızlık ya da çelişki mevcutsa, kişi, durumsal anlam ile global anlam sistemini bozmak ve değiştirmek zorunda kalabilir.

Bilişsel değerlendirme, anlam oluşturma sürecinde oldukça önemli bir kavramdır. Bir olay belli bir zaman diliminde bir kişi için duygusal sıkıntıya yol açabilirken, başka bir kişi için mevcut zaman diliminde veya aynı kişi için başka bir zaman diliminde soruna yol açmayabilir. Bireyler, aşırı stresli bir olayla karşılaştıklarında, önce varolan bilişsel atıf ve yorum sistemleriyle, kendisi, diğer kişiler ve tüm dünya hakkındaki yargılar, şemalar, değerler ve inançlar gibi bilişsel temsillerine dayanarak olayın önemine odaklanırlar (Marcu, 2007). Kişi, olayların önemine veya sonuçlarına dayanarak, “neden ben”, “neden şimdi oldu”, “kim veya ne sorumlu”, “sonuçları ne olabilir” gibi soruları kendine sık sık sorar ve anlamın ne olduğunu keşfetmeye çalışır. Genellikle olumsuz olarak değerlendirilen olaylar, aslında yaşantının yeniden değerlendirilmesine imkân sağlamakta ve kendisinin dünyadaki yerini içeren global temelli yaşam anlamı boyutunda daha fazla anlam arayışına yol açmaktadır. Bu nedenle, anlam arayışı anlam yokluğundan daha fazlasıdır, kişinin anlayışını yeniden kurmaya veya yeniden düzenlemeye çalışabileceği bir süreçtir. Üstelik, uzun vadede, yaşamın anlamını bulamamış olma hissi, bireyin yaşamdaki bazı hedeflere veya görevlere ulaşmak için zamanın tükeneceği ve ölüm gerçeği konusunda daha fazla panik ve endişe duymasına neden olmaktadır. Bu nedenle, anlamlı yaşamları olan bireyler daha az sayıda bitmemiş işlere (unfinished business) sahiptirler ve yaşlandıkça özellikle kızgınlık, yalnızlık, adaletsizlik, çaresizlik, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duyguları daha az yaşamaktadırlar. Bu nedenle, özellikle yaşlandıklarında ölüm kaygısı düzeyleri de daha azdır (Wong ve Tomer, 2011). Öte yandan, beklenildiği üzere, arama süreci başarılı olursa, insanlar hayata karşı yeni bir bakış açısı, gerçekçi hedefler ve yeni başa çıkma mekanizmaları ve psikolojik iyi oluş ile karakterize edilen bir kişisel büyüme ya da olgunlaşma duygusu geliştirmiş olurlar. Bu esneklik becerisi, yaşlılık süreçlerinde de yardımcı olur. Başka bir deyişle, başarılı bir şekilde yeni durumu anlamlandırmak, daha esnek yeni söylemler geliştirmek, durumsal ve global anlamlar arasında algılanan tutarsızlıkları azaltır ve dünyanın halen anlamlı olduğu ve kişinin hayatının değerli olduğu duygusunu geri kazandırır. Bu uzlaşma süreçlerinden kaynaklanan değişiklikler, *Anlam Oluşturma* ya da *Oluşturulmuş Anlam* (meaning made) olarak adlandırılır. Böylece, birey yeni meydana gelen stresli durumu, yeni global anlam düzenekleri ile yeniden açıklamayı başarmış olur.

Anlam Oluşturma Süreci ve Çeşitli Literatür Bulguları

Kuşkusuz, doğal afetler dahil tüm travmatik olaylar, aşılması çok güç kalıcı psikolojik ve pratik sekeller veya izler bırakabilir. Bu anlamda iyileşme ve toparlanma uzun ve zorlu bir mücadele gerektirmektedir. Genelde travmaların, global anlam sistemi üzerinde bozucu ve yıkıcı etkileri bulunmaktadır. Ancak, global anlam dünyasındaki temel şema ve inançların koruyucu etkisi de bulunmaktadır. Başka bir deyişle, global anlam yapısının sabit ve stabil kalması, travmatik olaylarla başa çıkmada, koruyucu bir nitelik sağlamaktadır. Örneğin, Alman sel mağdurlarından oluşan bir örnekleme, dünyanın adil bir yer olduğuna (evrenin olumsuz olayları öngörülebilir ve adil bir şekilde ele aldığına dair bir inanç) dair temel bir inancın varlığı, daha düşük düzeyde kaygı, depresyon ve genel psikolojik sıkıntı ile ilişkilendirilmiştir. Benzer şekilde Türkiye’deki Marmara depreminden sağ kurtulanlardan oluşan, özyeterlilik ve kontrol duygusu yüksek bir örnekleme ise daha düşük genel sıkıntı ve kaçınma düzeylerine (Sümer, Karancı, Berument ve Güneş, 2005). ABD’de Katrina Kasırgası’ndan kurtulanlardan oluşan bir örnekleme de daha düşük travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) semptom düzeylerine rastlanmıştır (Hirschel ve Schulenberg, 2009). Ancak, travmanın etkisi arttıkça, global anlam dünyasındaki temel inançların yıkılma oranı da artmaktadır. Örneğin, Sri Lanka tsunamisinden kurtulan ve global anlam dünyasındaki inanç sistemi yıkılan bireylerin daha fazla Travma

Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) semptomlarına ve daha kötü sağlık koşullarına sahip olduğu saptanmıştır (Levy, Slade ve Ranasinghe, 2009). Bu bağlamda, travmatik olayların, sadece durumsal değil, global anlam dünyasında, depresmel düzeyde yıkıcı etkisi bulunmaktadır. Dünyayı anlama, geleceği öngörebilme ve kontrol edebilme gibi bireylerin kendilerini güvende hissetmesini sağlayan tüm düzenek ve dayanaklar sarsılır. Bu nedenle yeniden bir anlam oluşturma süreci, iyileşmenin en önemli basamağıdır denilebilir. Böylece, anlamlandırma süreçlerinin, hayatta kalanların iyileşmesi boyunca kritik roller oynaması oldukça muhtemeldir.

Anlamlandırma modeli, ölümcül hastalıklar, ani kayıplar ve yas süreci, saldırı ve şiddet olayları ve savaş dahil olmak üzere aşırı stresli veya travmatik olaylara uygulanmıştır (Park, 2010). Her ne kadar, halen doğrudan sistematik bir biçimde terapötik bir uygulama modeline dönüşmemiş olsa da travmalardan sonraki yaraların sarılmasında, anlamlandırma sürecinin etkileri ortadadır. Aşırı stresli ve travmatik olaylar ile anlamlandırma modelindeki çeşitli basamaklar arasındaki ilişki, çeşitli afet ve yas çalışmalarında ortaya konmuştur. Anlamlandırma modeline göre, durumsal anlam şemaları ile global anlam şemaları arasındaki uyumsuzluk ve arayış süreci daha fazla travmatik semptom ve psikolojik sorun ile ilişkilendirilmektedir. Örneğin, ABD’de Saint Helen Dağı volkanik patlamasında aile üyeleri ve yakın arkadaşlarını kaybeden yaşlı bireyler ile gerçekleştirilmiş bir çalışmanın sonuçları göstermiştir ki, anlam sorugulaması yapan ve ölümün ihmal sonucu olduğunu düşünen bireyler, olayın bir ve üç yıl sonrasında bile hala psikolojik sorunlar göstermektedirler (Chenell, Murphy, Valente ve Roper, 1992). Benzer şekilde, 2011 yılında Japonya’da zincirleme bir şekilde gerçekleşen deprem, tsunami ve nükleer sızıntı felaketinden üç ay sonra hayatta kalanlar üzerinde yapılan bir araştırmada, zarar ve tehdit değerlendirmeleri olan bireylerin daha fazla psikolojik sorun ve daha düşük yaşam kalitesi sergiledikleri bildirilmiştir (Kyutoku vd., 2012). Paralel bir biçimde, yüksek tehdit, zarar ve düşük güvenlik algısı ve kontrol değerlendirmelerinin, 2008 Çin Wenchuan Depremi’nden kurtulanlarda, depremden beş hafta sonraki depresyon, anksiyete ve TSSB semptomları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Cai, Ding, Tang, Wu ve Yang, 2014). Çeşitli felaket ya da afetlerden kurtulanlar, genellikle anlamlandırma yoluyla başa çıktıklarını bildirmektedirler (Hollifield vd., 2008). Başa gelenleri anlamlandırabilme kadar, kabullenme, yeniden yorumlama, aktif problem çözme, duyguları düzenleme ve sosyal destek arama ile dinsel/manevi başa çıkma yollarını kullanmak da afetzedelerin en fazla yararlandığı stratejilerdendir (Beaglehole vd., 2018; Gaillard ve Texier, 2010; Kar, 2022; Shing, Jayawickreme ve Waugh, 2016; Spence, Lachlan ve Burke, 2007). Bu yöndeki bulgular bağlamında, anlamlandırma yapabilmek genellikle derin hasar ve kayıplardan kurtulmak için en iyi yöntemlerden biri gibi görünmektedir (Park, 2010). Örnek olarak, ABD’de 2013 Colorado sel felaketlerinden kurtulan kişiler üzerinde yapılan çalışma sonucunda, en tutarlı istatistiksel ilişkilere, anlamın bir boyutu olan anlam arayışı, algılanan sosyal destek ve travma sonrası büyüme arasında rastlanmıştır. Yaşamda anlam arayışının, doğal afetlerden kurtulmanın ve iyileşmenin önemli bir adımı olabileceği sonucu elde edilmiştir (Dursun, Steger, Bentele ve Schulenberg, 2016). Anlamlandırma genellikle kişinin felakete verdiği anlamı değiştirmeyi içerir, ancak aynı zamanda kişinin global şema, değer, inanç ve hedeflerini değiştirmeyi ve hatta kalıcı bir biçimde dönüştürmeyi de içerebilir (Dursun vd., 2016). Böylece, bireyler içinde buldukları pozisyonu daha iyi açıklamış olurlar. Bu süreçte, bireyler felakete ilişkin değerlendirmeleri ile ilgili durumsal anlam ve global anlamları arasındaki tutarsızlıkları azaltmaya ve birini veya diğerini değiştirmeye çalışırlar ki, böylece anlam dünyaları herhangi bir çelişki barındırmamasın ve deneyimler yeniden uyumlu hale gelebilsin. Anlamlandırma süreci sona erdiğinde ise öncesinde travmatik bir yaşantı deneyimlemiş olan bireyler, yeni söylem ve gelişmiş bir perspektiften, dünyayı ve gelecekları hakkında daha esnek şemalar türetmiş olurlar (Dursun vd., 2016).

Sonuç

Anlam, bireylere hayatlarının önemli ve değerli olduğu hissini verir (Steger, 2012). Anlam olmadan hayat, bir sarkaç misali, boşlukta sallanmaktan farklı değildir. Nitekim, literatürdeki çeşitli çalışmalar, yaşama dair anlamsızlık hissini müdahale edilmediği takdirde, alkol-madde bağımlılığı, alışveriş ve oyun gibi davranışsal bağımlılıklar ile depresyon, ölüm kaygısı, umutsuzluk ve intihar eğilimi gibi pek çok psikopatolojiye yol açabileceğine işaret etmektedirler (Allen, 2022; Brassai vd., 2011; Brijan, 2024; Ishida ve Okada, 2006; Shiah vd., 2015; Skaggs ve Barron, 2006; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve Kashdan, 2007; Steger vd., 2009). Bu nedenle yaşamda anlam sahibi olmak, psikolojik

belirti ve bozuklukların oluşumunda önemli bir koruyucu etken ve aynı zamanda psikolojik sağlığın sürdürülmesi ve psikolojik sağlamlık ya da dayanıklılığın geliştirilmesi için kullanılan kişisel bir kaynaktır (Hobfoll, Halbesleben, Neveu ve Westman, 2018). Bu bağlamda, özellikle İkinci Dünya Savaşı sonrasında Humanistik ekolün gelişiminden bu yana, yaşamda anlam konusu çeşitli varoluşçu yazar ve araştırmacılar tarafından odak konusu olmuştur. Bunlardan en önemlilerinden biri, varoluşçu psikiyatrist V. E. Frankl'dır. Frankl'a (1985) göre, yaşamın kendisi anlam içermektedir ve insanlar, kendileri için dizayn edilmiş olan bu anlamı bulmakla yükümlüdürler. Pek çok insan, nihilist bir biçimde yaşamının anlamını kendine sormaksızın, gündelik hedonist zevkler içinde hayatlarını geçirmektedir. Bazen bu anlam, acıların içindeyken bazen gerçek bir sevgi bazen de bir beceri ve hüner sergilemekle ilgilidir. Oysa ki özgürlük kadar sorumluluk duygusu da insan içindir ve bu iki duygu birbirini denetlemekte ve bir dengede tutmaktadır. Sağlıklı insan bu anlam arayışına kulak vermekle ve bir nevi anlamlı bir yaşam sürmekle mükelleftir. Öte yandan, Baumeister, Frankl'dan farklı olarak, herkesin anlam duygusunu elde edemeyeceğini iddia eder. Baumeister'e (1991) göre, anlam sorgusu, soyut temsiller arasında bir bağlantı kurabilmeyi gerektirdiğinden belli bir bilişsel kapasiteye ihtiyaç duymaktadır. Dünya üzerinde genel, herkesi kapsayabilecek, dev bir anlam sistemi mevcut değildir. anlam, bireylerin içinde yaşadığı kültürün sağladığı olanaklar çerçevesinde, bireylerin belli ölçütlerle elde edilebileceği bireysel bir yapıdır. Bu ölçütler, hayatta bir amaç bulmak, değerler doğrultusunda yaşamak, yeterlilik ve özdeğer duygusundaki artış olarak tanımlanmaktadır. Değerler doğrultusunda amaç duygusu, bireyin kendisini yeterli hissetmesini sağlamakta ve özdeğer duygusunda bir artışa neden olmaktadır. Birbirleriyle ilişkili olan bu ölçütler yeteri kadar karşılandığı takdirde, birey anlam duygusunu kendisi olarak inşa edebilmektedir.

Anlam konusunu sadece humanist ekol yazarlarınca değil, 2000'lerden itibaren pozitif psikolojinin de araştırma konusu olmuştur. Bunun ana nedeni, anlamlı yaşam algısının, kaliteli yaşam, psikolojik sağlık ve sağlamlık, iyi oluş, esenlik, mutluluk, affedicilik, öz-şefkat, maneviyat, şükretme gibi karakter güçleriyle de olumlu yönde ilişkili olmasıdır (Çiçek ve Öztürk, 2023; O'Dea, Igou, van Tilburg ve Kinsella, 2022; Steger, 2012; Steger ve Frazier, 2005; Steger ve Kashdan, 2007, 2013). Bu bağlamda artan araştırmalar, anlam oluşturma ihtiyacının sadece iyi oluş değil aynı zamanda stresle başa çıkma ve travma literatüründe de önemli bir rolü olduğunu saptamıştır. Anlamlılık arayışı ve yeni bir anlam oluşumu, yas gibi aşırı stresli olaylar ve travmalarla başa çıkmak için önem taşımaktadır. Bu yöndeki çalışmalar, travmatik olayların, değerler, ilkeler, inançlar ve temel şemalarla karakterize global anlam dünyasını bozguna uğrattığını, bu nedenle bireylerin iyileşmek için yeni bir anlam sistemi oluşturmaları gerektiğini öne sürmektedir (Park, 2010, 2016). Birey başına gelen talihsiz bir olayı yaşadığında önce bu duruma ilişkin durumsal anlam düzeneklerini kullanır. Eğer durumu açıklamak ve anlamlandırmak için, bu mekanizma yetiyorsa, kişi çok fazla stres yaşamadan bu durumu atlattır ve uygun bir biçimde başa çıkmış olur; ne var ki; durumsal anlam mekanizması bu durumu açıklamak için yetmiyorsa, global anlam düzeneklerine başvurur. Eğer global anlam ile durumsal anlam çelişirse birey strese girer ve yeniden ahenk ve uyum oluşturmak için her iki anlam düzenekleri değişmek ve dönüşmek durumunda kalır. Global ve dolayısıyla durumsal anlam mekanizmaları, yeni duruma bir açıklama ve anlam vermek için esnek olmak durumundadırlar. En nihayetinde bireyin esnek olmayı ve böylece de psikolojik açıdan sağlam olmayı öğrenmesi beklenmektedir.

Sonuç olarak, anlam bulma güdüsünün, bireyi çeşitli bağımlılıklar ve ölüm kaygısı, depresyon ve intihar gibi psikolojik bozukluklardan koruyarak psikolojik sağlık ve sağlamlık elde etmesini sağladığı pek çok araştırma tarafından kanıtlanmıştır (Frankl, 1985; Glaw, Kable, Hazelton ve Inder, 2017; Steger, 2012; Wong ve Tomer, 2011). Bireylerin, en acı çektiği koşullarda bile sorumluluk alarak, aile ve arkadaşlarla derin ve samimi ilişkiler kurması ve destek alabilmesi, yardımsever ya da özgecil davranışları, kendini geliştirebilmesi, yaratıcılık, ölüm gerçeğini kabullenebilmesi, duygularını sanat yoluyla ifade etmesi, değerlerle dolu bir yaşam sürme arzusu ve mevcut koşulları kabullenebilmesi ile yeni bir perspektif geliştirebilmesi gibi pek çok özellik aslında anlamlı bir yaşamın göstergelerindedir (Lambert vd., 2010; Schnell, 2009; Wong, 2017). Nitekim pek çok yazar, anlamın bireye özgü olduğu, ancak zaman ve koşullarla değişebildiği ve hayatın anlam içeriği değişse bile, anlamlandırma motivasyonunun asla sona ermeyeceği konusunda uzlaşmışlardır.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Bu makaleye birinci yazarın %60, ikinci yazarın %40 oranında katkısı vardır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışmada çıkar çatışması teşkil edebilecek bir durum bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Allen, A.R. (2022). Meaninglessness, depression and suicidality: A review of the evidence. R. G. Menzies, R. E. Menzies and G.A. Dingle (Eds), *Existential Concerns and Cognitive-Behavioral Procedures* in (pp. 261-281). New York: Springer Cham.
- Alparslan, A. M., Yastioğlu, S., Taş, M. A. ve Özmen, M. (2022). Yaşamın-işin anlam kaynakları ve iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(33), 14-33. doi:10.21076/vizyoner.947733
- Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 59(1), 34-48. doi:10.1024/1421-0185.59.1.34
- Bar-Tur, L., Savaya, R. and Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269
- Baumeister R.F. (1991). *Meanings of Life*. New York: The Guildford Press.
- Baumeister, R.F. and Vohs, K. (2002). *The pursuit of meaningfulness in life*. C.R. Synder and S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* in (pp.608-618). New York: Oxford University Press.
- Beaglehole, B., Mulder, R. T., Frampton, C. M., Boden, J. M., Newton-Howes, G. and Bell, C. J. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 213(6), 716-722. doi:10.1192/bjp.2018.210
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Brassai, L., Piko, B. F. and Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. doi:10.1007/s12529-010-9089-6
- Brijan, B. (2024). Meaning in life in the context of psychopathology and personal recovery. *Journal of Philosophy of Life*, 14(1), 35-53

- Cai, W., Ding, C., Tang, Y.L., Wu, S. and Yang, D. (2014). Effects of social supports on posttraumatic stress disorder symptoms: Moderating role of perceived safety. *Psychological Trauma*, 6(6), 724–730. doi:10.1037/a0036342
- Chenell, S. L., Murphy, S. A., Valente, S. M. and Roper, J. M. (1992). Beliefs of preventability of death among the disaster bereaved. *Western Journal of Nursing Research*, 14(5), 576-594. doi:10.1177/019394599201400503
- Cooper, M. (2006). *Existential Therapies*. London: Sage Publications.
- Çiçek, H. ve Öztürk, F. (2023). Psikolojik sağlamlığın işgören performansı üzerindeki etkisinde öz-şefkatin aracı rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 363-381. doi:10.31592/aeusbed.1230105
- Debats, D. L., Drost, J. and Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375. doi:10.1111/j.2044-8295.1995.tb02758.x
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J. and Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS Care*, 29(11), 1410-1416. doi:10.1080/09540121.2017.1307923
- Dursun, P., Alyagut, P. and Yılmaz, I. (2022). Meaning in life, psychological hardiness and death anxiety: individuals with or without generalized anxiety disorder (GAD). *Current Psychology*, 41(6), 3299-3317. doi:10.1007/s12144-021-02695-3
- Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C. and Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and posttraumatic growth among survivors of the September 2013 Colorado floods. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1247-1263. doi:10.1002/jclp.22344
- Frankl, V. E. (1967). Logotherapy and existentialism. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 4(3), 138-142.
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Oxford, England: Washington Square Press
- Gaillard, J. C. and Texier, P. (2010). Religions, natural hazards, and disasters: An introduction. *Religion*, 40(2), 81-84. doi:10.1016/j.religion.2009.12.001
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. and Inder, K. (2017). Meaning in life and meaning of life in mental health care: An integrative literature review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243-252. doi:10.1080/01612840.2016.1253804

- Grouden, M. E. and 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. doi:10.5502/ijw.v5i1.3
- Hirschel, M. J. and Schulenberg, S. E. (2009). Hurricane Katrina's impact on the Mississippi Gulf Coast: General self-efficacy's relationship to PTSD prevalence and severity. *Psychological Services*, 6(4), 293-303. doi:10.1037/a0017467
- Hobfoll, S. E. (2002). Social ve psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. doi:10.1037/1089-2680.6.4.307
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P. and Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5(1), 103-128. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640
- Hollifield, M., Hewage, C., Gunawardena, C. N., Kodituwakku, P., Bopagoda, K. and Weerathnege, K., (2008). International Post-Tsunami Study Group. Symptoms and coping in Sri Lanka 20-21 months after the 2004 tsunami. *The British Journal of Psychiatry*, 192(1), 39-44. doi:10.1192/bjp.bp.107.038422
- Ishida, R. and Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: Assessment by psycho-physiological method. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(4), 275-281. doi:10.1002/smi.1095
- Kar, N. (2022). Coping strategies used by adult survivors in the process of recovery from disaster trauma: A narrative review. *Odisha Journal of Psychiatry*, 18(1), 3-10. doi:10.4103/OJP.OJP_5_22
- King, L. A. and Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330. doi:10.1080/17439760902992316
- Koç, Ö. Ö., Soysal, S. ve Bilge, F. (2023). Ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 154-169. doi:10.31592/aeusbed.1231193
- Kyutoku, Y., Tada, R., Umeyama, T., Harada, K., Kikuchi, S., Watanabe, E., ... and Dan, I. (2012). Cognitive and psychological reactions of the general population three months after the 2011 Tohoku earthquake and tsunami. *PloS One*, 7(2), e31014.
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. and Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376. doi:10.1080/17439760.2010.516616

- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. US: Springer Publishing Company.
- Levy, B. R., Slade, M. D. and Ranasinghe, P. (2009). Causal thinking after a tsunami wave: Karma beliefs, pessimistic explanatory style and health among Sri Lankan survivors. *Journal of Religion and Health*, 48, 38-45. doi:10.1007/s10943-008-9162-5
- Lyke, J. (2013) Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults. *Death Studies*, 37(5), 471-482. doi:10.1080/07481187.2011.649939
- Marcu, O. (2007). Meaning making and coping: making sense of death. *Cognition, Brain, Behavior*, 11(2), 397-416.
- O'Dea, M. K., Igou, E. R. van Tilburg, W. A. and Kinsella, E. L. (2022). Self-compassion predicts less boredom: The role of meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 186, 111360. doi:10.1016/j.paid.2021.111360
- Ostafin, B. D. and Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress, and Coping*, 33(6), 603-622. doi:10.1080/10615806.2020.1800655
- Öcalan, D., Ceylantekin, Y., Karlı, T. A. and Dursun-Karlı, P. (2024). Psychosocial adaptation, marital satisfaction and meaning in life between women with high and low-risk pregnancies. *Current Psychology*, 43(1), 15-27. doi:10.1007/s12144-023-05407-1
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integratiand review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. doi:10.1037/a0018301
- Park, C. L. (2016). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246. doi:10.1002/jclp.22270
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D. and Rosen, R. I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17(1), 21-26. doi:10.1007/s11136-007-9279-0
- Park, N., Park, M. and Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction. *Applied psychology: Health and Well-being*, 2(1), 1-13. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The Gerontologist*, 37(6), 709-716. doi:10.1093/geront/37.6.709

- Routledge, C., and Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion, 24*(5), 848-854. doi:10.1080/02699930902847144
- 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. doi:10.1080/17439760903271074
- Schulenberg, S. E., Schnetzer, L. W. and Buchanan, E. M. (2011). The purpose in life test-short form: Development and psychometric support. *Journal of Happiness Studies, 12*, 861-876.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*(5), 410-421.
- Shiah, Y. J., Chang, F., Chiang, S. K., Lin, I. M. and Tam, W. C. C. (2015). Religion and health: Anxiety, religiosity, meaning of life and mental health. *Journal of Religion and Health, 54*(1), 35-45. doi:10.1007/s10943-013-9781-3
- Shing, E. Z., Jayawickreme, E. and Waugh, C. E. (2016). Contextual positive coping as a factor contributing to resilience after disasters. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1287-1306. doi:10.1002/jclp.22327
- Skaggs, B. G. and Barron, C. R. (2006). Searching for meaning in negative events: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing, 53*(5), 559-570. doi:10.1111/j.1365-2648.2006.03761.x
- Spence, P. R., Lachlan, K. A. and Burke, J. M. (2007). Adjusting to uncertainty: Coping strategies among the displaced after Hurricane Katrina. *Sociological Spectrum, 27*(6), 653-678. doi:10.1080/02732170701533939
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381-385. doi:10.1080/1047840X.2012.720832
- Steger, M.F. and Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to wellbeing. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 574-582. doi:10.1037/0022-0167.52.4.574
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. and 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. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F. and Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179. doi:10.1007/s10902-006-9011-8

- Steger, M. F. and Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115. doi:10.1080/17439760.2013.771208
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. and Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. doi:10.1016/j.jrp.2007.09.003
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P. and Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353-358. doi:10.1016/j.jpsychores.2009.02.006
- Stillman, T.F. and Baumeister, R.F. (2009). Uncertainty, belongingness, and four needs of meaning. *Psychological Inquiry*, 20, 249-251.
- Sümer, N., Karancı, A. N., Berument, S. K. and Gunes, H. (2005). Personal resources, coping self-efficacy, and quake exposure as predictors of psychological distress following the 1999 earthquake in Turkey. *Journal of Traumatic Stress*, 18(4), 331-342. doi:10.1002/jts.20032
- Tang, C. S. K., Wu, A. M. and Yan, E. C. (2002). Psychosocial correlates of death anxiety among Chinese college students. *Death Studies*, 26(6), 491-499. doi:10.1080/074811802760139012
- Tillich, P. (1952). *The Courage to Be*. USA: Yale University Press.
- van Deurzen, E. and Kenward, R. (2005). *Dictionary of Existential Psychotherapy and Counseling*. London: Sage Publications.
- Wong, P. T. P. (1998). Spirituality, meaning, and successful aging. P. T. P. Wong and P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* in (pp. 359–394). Toronto: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. (2017). A decade of meaning: Past, present, and future. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 82-89. doi:10.1080/10720537.2015.1119085
- Wong, P. T. P. and Tomer, A. (2011) Beyond terror and denial: The positive psychology of death acceptance. *Death Studies*, 35(2), 99-106. doi:10.1080/07481187.2011.535377
- Zhang, J., Peng, J., Gao, P., Huang, H., Cao, Y., Zheng, L. and Miao, D. (2019). Relationship between meaning in life and death anxiety in the elderly: Self-esteem as a mediator. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1-8. doi:10.1186/s12877-019-1316-7

Extended Abstract

Introduction

Meaning gives individuals the sense that their lives are significant and worthy (Steger, 2012). Accordingly, various studies have suggested that if meaninglessness has not been addressed, it can lead to many psychopathological symptoms, including alcohol/substance and behavioral addictions such as shopping and gaming, depression, death anxiety, hopelessness, and suicidal tendencies (Allen, 2022; Brassai et al., 2011; Brijan, 2024; Ishida and Okada, 2006; Shiah et al., 2015; Skaggs and Barron, 2006; Steger and Frazier, 2005; Steger and Kashdan, 2007; Steger et al., 2009). Thus, a sense of a meaningful life is a critical protective factor in developing psychological symptoms and disorders and provides a personal resource to maintain psychological health and resilience (Hobfoll et al., 2018). These consistent findings have recently led many social scientists to investigate what makes a life worth living and to find possible ways to increase a meaningful life.

Interestingly, some people strongly desire to understand their unique place, possible significance, and what they were born for or called for. On the other hand, most people do not even bother to question the meaning, purpose, or significance of their lives. This essential personal difference can be a hallmark in the literature on coping with trauma and stress. The process of meaning-making in life has a critical role in the process of coping with stress and in the recovery of psychological trauma. Hence, in the post-pandemic period, amid war threats, terrorism, and various crises in the world, we believe that the revisiting the processes of finding meaning and meaning-making can be a cure for coping with stress and traumatic reactions. This study aimed to mention the general meaning literature, pioneering meaning models, and the meaning-making process in coping with stress and traumatic events.

The Pioneering Meaning Models

Indeed, since the development of the Humanistic school after the Second World War, the topic of meaning in life has been the focus of various existentialist authors and researchers. One of the most pioneering of these authors was V. E. Frankl. According to Frankl (1985), life itself contains meaning, and people are responsible for finding and discovering this meaning designed for them. Many people spend their lives on daily hedonistic pleasures, nihilistically, without asking themselves about the meaning of their lives. In contrast, each person is responsible for finding the meaning assigned to him, even in suffering conditions. A healthy person should heed this search for meaning and be responsible for living a meaningful life. On the other hand, Baumeister, unlike Frankl, argues that not everyone can achieve a sense of meaning. According to Baumeister (1991), the inquiry into meaning requires specific cognitive skills since building meaning requires establishing a connection between abstract representations. There is no grand and all-encompassing system of meaning in the world; rather, meaning is an individual structure in which individuals can be obtained with certain criteria within the framework of the possibilities provided by the culture in which individuals live. These criteria are defined as finding a purpose in life, living in line with values, and increasing a sense of competence or efficacy and self-worth. In line with values, the sense of purpose makes the individual feel sufficient and renders an increase in the sense of self-worth. If these criteria, which are related to each other, are adequately met, the individual constructs the sense of meaning individually.

The Meaning-Making Process

The issue of meaning has been one of the research topics not only by humanist school authors but also by positive psychology since the 2000s. The main reason for this is that the perception of a meaningful life is also positively related to character strengths such as quality of life, psychological health and resilience, well-being, happiness, forgiveness, spirituality, and gratitude (Steger, 2012; Steger and Frazier, 2005; Steger and Kashdan, 2007, 2013). Increasing research has revealed that meaning-making is vital in well-being literature and coping with stress and trauma. The search for a meaningful

life and constructing a new meaning are essential for coping with highly stressful events and traumas such as bereavement and grief. Accordingly, many studies have demonstrated that traumatic events disrupt the global meaning, characterized by core values, principles, beliefs, and basic schemas. Hence, individuals need to create a new meaning system to heal and recover (Park, 2010, 2016). When an individual experiences an adverse event, he first uses the preexisting situational meaning mechanisms and appraisals related to this situation. If this mechanism is sufficient to explain and make sense of the stressful situation, one can cope adaptively and not experience too much distress. Nevertheless, if the situational meaning mechanism fails to make sense of this situation, it conflicts with the global meaning mechanisms. When the global and situational meanings contradict each other, the individual becomes stressed, indicating that both meaning mechanisms need to be changed and transformed to re-establish harmony and balance. Indeed, this transformation process could be more frustrating. Global and, therefore, situational mechanisms of meaning need to be flexible enough to explain and make sense of the new situation. Eventually, the individual will learn to have flexible narratives with new meaning systems, thus being more psychologically sound and resilient.

Conclusion

Many studies have shown that individuals with a meaningful life are less likely to develop psychological disorders such as various addictions, death anxiety, depression, and suicide (Frankl, 1985; Glaw et al., 2017; Steger, 2012; Wong and Tomer, 2011), suggesting that the will to find meaning is protective of achieving psychological health and resilience. Many features such as individuals' ability to establish deep and sincere relationships with family and friends and social support by taking responsibility even in the most suffering conditions, being helpful or showing altruistic behaviors, focusing on self-expanding, creativity, accepting the reality of death, expressing feelings through art, the desire to live a life full of values, and the ability to show acceptance, and develop a new perspective are indicators of a meaningful life (Lambert et al., 2010; Schnell, 2009; Wong, 2017). Many authors have agreed that meaning is unique to the individual but can vary with time and conditions and that even if the meaning content of life changes, the motivation to make sense of life will never end.