

Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ve Psikolojik İyi Oluş: Merhametin Düzenleyici Rolü

Eşref NAS
Dicle Üniversitesi
esref.nas@dicle.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-4524-9534

Araştırma Makalesi

DOI: 10.31592/aeusbed.1664875

Geliş Tarihi: 24.03.2025

Revize Tarihi: 30.10.2025

Kabul Tarihi: 28.11.2025

Atıf Bilgisi

Nas, E. (2025). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş: Merhametin düzenleyici rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 942-960.

ÖZ

Anlamli bir hayat sürdürmek, insanların ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir. Yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olabilmektedir. Ancak yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörler hakkında çok az şey bilinmektedir. Bu bağlamda merhametin, yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide önemli bir rol oynayabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle, bu çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide merhametin düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmaya 288 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara kişisel bilgi formu, Yaşamda Anlam Anketi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yetişkin Merhamet Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programında korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilerek incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Merhamet ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Son olarak merhamet, yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir role sahiptir. Bu doğrultuda, üniversitelerde öğrencilerin değerler, anlam arayışı ve merhamet temalı farkındalık çalışmaları yapabilecekleri etkinliklerin düzenlenmesi ve lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını ve merhametli yaklaşımı destekleyecek beceriler geliştirmelerine yönelik eğitimlerin planlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş, merhamet, düzenleyici etki.

Meaning of Life and Psychological Well-being in University Students: Moderating Role of Compassion

ABSTRACT

Having a meaningful life is considered important for people's mental health. The meaning of life can be effective on psychological well-being. However, little is known about the factors affecting the relationship between meaning of life and psychological well-being. In this context, it is considered that compassion may play an important role in the relationship between meaning of life and psychological well-being. Therefore, this study examined the moderating role of compassion in the relationship between meaning of life and psychological well-being in university students. 288 university students participated in the study. Personal information form, Meaning in Life Questionnaire, Psychological Well-Being Scale and Adult Compassion Scale were applied to the participants. The data obtained were analysed by performing correlation and regression analyses in SPSS package program. According to the results of the analyses, there is a significant positive relationship between the meaning of life and psychological well-being. There is also a significant positive relationship between compassion and psychological well-being. Finally, compassion has a moderating role in the relationship between meaning of life and psychological well-being. Accordingly, it can be recommended that universities organize activities in which students can participate in value-based, meaning-oriented, and compassion-focused awareness practices, and that training programs be planned to help undergraduate students develop skills that support their psychological well-being and compassionate approaches.

Keywords: Meaning of life, psychological well-being, compassion, moderation effect.

Giriş

Yaşamda anlam bulmak, insanın varoluşsal ihtiyacıdır. Yaşamın anlamı, doğuştan geldiği belirtilen bir motivasyon kaynağıdır (Frankl, 1963). Yaşamda anlam bulma arayışı felsefi ve psikolojik kapsamda işlenmiş (Ryan ve Deci, 2001) ve pozitif psikoloji çerçevesinde incelenmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşamın anlamı ile mutluluk (Chamberlain ve Zika, 1988), iyi oluş (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000) ve umut (Hicks ve King, 2007) değişkenlerinin pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca umutsuzluk (Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986), depresyon

(Steger, Oishi ve Kesebir, 2011), anksiyete (Hicks ve King, 2007) ve anlamsızlık (Yalom, 2001) gibi değişkenlerin yaşamın anlamıyla negatif ilişkisi bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle yaşamın anlamı arttıkça olumlu duyguların da yükseldiği, buna karşılık olumsuz duyguların ise azalma gösterdiği ifade edilmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yaşamda anlam bulmak, insanın temel gereksinimlerinden biridir (Frankl, 2013). Bu nedenle birey, yaşamına bir anlam kazandırmak ve amaçlı bir hayat sürdürebilmek için çaba göstermektedir. Yaşamda anlamın bulunması, iyi oluşu desteklemekte ve olumlu duygular ile düşünme biçimlerini güçlendirmektedir (Scannel, Allen ve Burton, 2002). Anlamli ve amaçlı bir yaşamı şekillendirmede fiziksel ve ruhsal sağlık, dayanıklılık, aile, sosyal destek ve ekonomik şartlar gibi birçok etken rol oynamaktadır (Hupkens, Machielse, Goumans ve Derkx, 2018). Bununla birlikte, maddi kazançtan çok ailedeki huzur ve iletişim sürecinin anlamli bir yaşam için daha belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Çalışkan ve Dilmaç, 2022).

Alanyazında yaşamın anlamını açıklamak için çeşitli modeller ve kavramsal çerçeveler önerilmiştir. Wong (1998) yaşamın anlamını ilişki kurma, yakınlık, kendini kabul ve din gibi unsurlar üzerinden tartışırken; Yalom (1980) bu konuyu kendini gerçekleştirme, fedakârlık, amaçlara bağlılık ve haz odaklılık bağlamında ele almıştır. Schnell (2009) anlamı yatay aşkınlık (insan, toplum, doğa gibi dünyevi kaynaklar) ve dikey aşkınlık (ilahi ya da ruhsal temeller) ile birlikte bağlılık, iyi oluş ve kendini gerçekleştirme kavramlarıyla açıklamıştır. Bunun yanında Güven (2015) anlam olgusunun kişilik yapıları, dini yönelimler, duygusal süreçler ile hukuksal ve yönetsel bağlarla nasıl etkileşim içinde olduğunu incelemiştir. Salikhova (2016) aktif bir yaşam, sağlık, meslek, doğa, sanat, arkadaşlık, aşk, özgürlük ve yaratıcılık gibi pek çok faktörü ön plana çıkaran bir model sunmuştur. Hupkens vd. (2018) ise sosyal ilişkiler, beden-ruh sağlığı, sosyoekonomik koşullar, keyif veren etkinlikler, kendini gerçekleştirme, maneviyat ve değerlere bağlılık gibi boyutları anlamın temel bileşenleri olarak belirtmiştir. Tüm yaklaşımlar içinde öne sürülen kavramlar ve boyutlar, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş ve merhamet arasındaki ilişkilerin anlaşılması açısından önemlidir. Bu nedenle çalışmada tek bir yaklaşım yerine, farklı modellerden ve kavramlardan yararlanılarak bir eklektik yaklaşım benimsenmiştir. Böylece yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş ve merhamet arasındaki ilişkilerin çok boyutlu ve bütüncül bir şekilde ele alınması önemsenmiştir.

Yaşamın anlamına dair algı bireyler arasında önemli ölçüde farklılık gösterebilir (Hicks ve King, 2007). Lindeman ve Verkasalo (1996) yaşamı anlamsız ve boş olarak değerlendiren kişilerde bedensel ve psikolojik sorunlarının nüksedebileceğini belirtmektedir. Anlam eksikliği yaşayan bireylerde anksiyete, umutsuzluk ve intihar eğiliminin artabildiği de gösterilmiştir (Harlow vd., 1986). Buna karşılık, yaşamını anlamli gören kişilerin daha mutlu oldukları, daha fazla olumlu duygu deneyimledikleri ve hayat doyumlarının yüksek olduğu ifade edilmektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Bu nedenle, yaşamına anlam atfeden bireylerin psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir. Nitekim anlam, kişinin kendini gerçekleştirmesine, potansiyelini geliştirmesine ve çevresine katkıda bulunmasına yardımcı olabilmektedir (Dezutter vd., 2013).

Psikoloji alanındaki araştırmalar sıklıkla depresyon ve anksiyete gibi insanın olumsuz deneyimlerine odaklanırken (Hefferon ve Boniwell, 2011) 2000’li yıllardan sonra insanın olumlu yönlerini ön plana çıkaran bir eğilim gerçekleşmiştir (Seligman, 2002). Bu eğilim içinde sevgi (Oravec, Dirmsmith, Heshmati, Vandekerckhove ve Brick, 2020), affetme (Akhtar, Dolan ve Barlow, 2017), bilgeliği (Choi ve Song, 2014), hoşgörü (Alnaji, Askari ve Refae, 2016) ve merhamet (Saarinen vd., 2019) gibi olumlu özellikler incelenmiştir. Bu bağlamda psikoloji literatürü içinde ele alınan kavramlardan biri de iyi oluş kavramı olmuştur (Springer ve Hauser, 2006). İyi oluşla ilgili kuramsal süreç iki boyutta ortaya konulmuştur: Öznel ve psikolojik iyi oluş.

Deci ve Ryan (2008) psikolojik iyi oluşu, bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş edebilme ve yaşadığı sıkıntıları sağlıklı değerlendirebilme becerisi olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı, Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli üzerinden açıklanmıştır (Ryff, 1989). Bu modelde kendini kabul, diğer bireylerle pozitif ilişkiler geliştirme, özerk olma, çevresel kontrol, yaşamın amacı ve kişisel gelişim olmak üzere altı boyut yer almıştır. Kendini kabul, bireyin kendine

yönelik olumlu bir tutuma sahip olmasıdır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirme, bireyin diğer insanlarla sıcak, samimi ve yakın ilişki kurmasıdır. Özerklik, bireyin kendi yaşamına ilişkin özgür kararlar vermesidir. Çevresel kontrol, bireyin ihtiyaç ve istekleri doğrultusunda çevresini şekillendirmesidir. Yaşamın amacı, bireyin yaşamında bir anlam ve amaca sahip olmasıdır. Son olarak kişisel gelişim ise bireyin tüm yönleriyle kendini geliştirmeye yönelik çaba içinde olmasıdır (Ryff, 1989). Buna göre psikolojik iyi oluş, bireyin sahip olduğu potansiyelin farkında olarak kendini ne kadar kabul edebildiğini, kendini gerçekleştirmek için neler yapabildiğini, çevresiyle ne kadar iletişim halinde olup çevresini ne kadar şekillendirebildiğini ve yaşamın anlam ve amacını nasıl belirlediğini yansıtmaktadır (Kılınç, 2017).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, psikolojik iyi oluş ile birçok değişken arasındaki ilişkinin ele alındığı anlaşılmaktadır. Buna göre psikolojik iyi oluşun mindfulness (Zümbül, 2019), öz-saygı (Acaray, 2019), psikolojik sermaye (Kaplan ve Göker, 2020), kaygı (Çiçek ve Almalı, 2020), yaşam tatmini (Kuşçu vd., 2019), öz-merhamet (López, Sanderman, Ranchor ve Schroevers, 2018), yalnızlık (Şensoy, Çolak ve Doğan, 2020), stres (Holman vd., 2018) ve yaşamın anlamı (Göçen, 2019) gibi bir dizi faktörle ilişkisi bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşamını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Sağlıklı ve uzun yaşama, olumlu sosyal ilişkiler geliştirme, iş yaşamında başarılı olma ve ekonomik refaha sahip olmayı sağlayabilmektedir (Kermen, Tosun-İlçin ve Doğan, 2016). Bunun yanı sıra psikolojik açıdan iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde sosyal becerilerin de yüksek olduğu ifade edilmektedir (Segrin ve Taylor, 2007). Bireyin psikolojik açıdan iyi olması, sağlıklı iletişim kurmasına, olumlu kendilik algısına, aile uyumuna ve psikolojik dayanıklılığına katkı sağlayabilmektedir (Kındıroğlu ve Ekici, 2019; Reyno ve MacGrath, 2006).

Psikolojik iyi oluş, aynı zamanda bireyin başkalarına merhametli olmasında etkili olabilmektedir (Sheldon ve Cooper, 2008). Araştırma bulgularında psikolojik iyi oluşun merhameti yordadığı belirtilmektedir (Allen, Goldwasser ve Leary, 2012). Buna göre psikolojik açıdan sağlam olan bireyler, başkalarının yaşamına katkı sunabilmektedir. Bununla birlikte başkalarına faydalı olmak isteyen bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir (Alparlan, Yastioğlu, Işık ve Çarıkçı Özgül, 2022). Bu anlamda merhametli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek düzeyde seyredilmesi olasıdır. Çünkü merhametle psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Akdeniz ve Gültekin Ahçı, 2021).

Psikolojik iyi oluşta olduğu gibi, merhamet kavramı da pozitif psikoloji kapsamında ele alınmıştır. Peterson ve Seligman (2004) pozitif psikoloji temellerini bireyin güçlü yönleri ve erdemleri üzerine kurmuştur. Bunu dikkate alan araştırmalar, bireylerin sadece sorunlu davranışlarıyla değil aynı zamanda iyi oluşlarına hizmet eden kaynakları da incelemiştir. Böylece pozitif psikoloji de çeşitli terapilerle daha fazla entegre edilmeye başlanmıştır (Synder ve Ingram, 2006). Merhamet odaklı terapi bu konudaki en önemli yaklaşımlardan biri olmuş ve iyi oluşun önemli bileşenlerinin sevmeye ve sevilme, ilgi ve merhamet olduğunu vurgulamıştır (Gilbert, 2010). Merhametli zihin eğitimi (compassionate mind training) çoklu modeline göre merhamet sayesinde başkalarının iyi oluşu için çaba ortaya konulabilmektedir (Gilbert, 2010).

Başkalarına merhamet göstermenin iyi oluşu arttırdığına dair çok fazla kanıt mevcuttur (Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson, 2008). Merhamet fiziksel (Stellar, Cohen, Oveis ve Keltner, 2015), zihinsel (Sommers-Spijkerman, Trompetter, Schreurs ve Bohlmeijer, 2018) ve psikososyal (Cosley, McCoy, Saslow ve Epel, 2010) açılardan bireyin sağlığını etkileyebilmektedir. Yapılan araştırmalar, merhametle ilgili bireylere sunulan desteğin ve eğitsel çalışmaların zihinsel ve fiziksel acılarda önemli bir azalma sağladığını (Galante, Galante, Bekkers ve Gallacher, 2014) ve olumlu sosyal davranışları artırmada (Zeng, Chiu, Wang, Oei ve Leung, 2015) etkili olduğunu göstermektedir.

Yukarıda verilen alanyazın dikkate alındığında, bireyin zihinsel ve manevi halinin anlamlı bir yaşam sürdürme noktasında önem teşkil ettiği söylenebilir. Bu çerçeveden bakıldığında yaşamın anlamının psikolojik iyi oluşla pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu belirtilebilir (Altıparmak ve Ekşi, 2021). Bununla birlikte, söz konusu iki değişken arasındaki ilişkinin güçlenmesi veya azalması

noktasında başka faktörlerin de önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Nitekim yapılan bir çalışmada, yaşamın anlamını başkalarına faydalı olmak şeklinde gören bireylerde psikolojik iyi oluşun daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Alparlan vd., 2022). Bu bulgu göz önünde bulundurulduğunda şefkat, özgecilik ve merhamet gibi başkalarına fayda sağlayan ve prososyal nitelik taşıyan davranışların, bireylerin hem yaşamda buldukları anlamın güçlenmesini sağlayan hem de psikolojik açıdan kendilerini iyi hissetmelerini arttıran birer unsur olabileceği belirtilebilir.

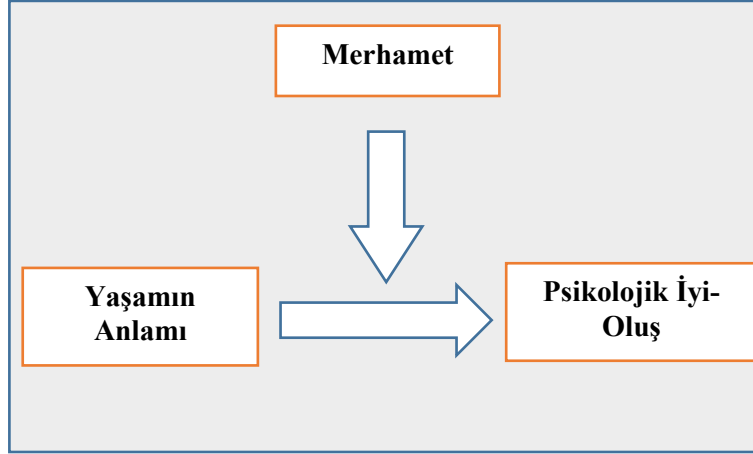
Alanyazında merhametin iyi oluşla ilişkili olduğu raporlanmıştır (Barrett-Cheetham, Williams ve Bednall, 2016). Bu durum aynı zamanda merhametin yaşamın anlamı ile iyi oluş arasındaki ilişkide katkı sağlayıcı bir değişken olabileceğini akla getirmektedir. Çünkü merhametin psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkisi vardır (Allen vd., 2012). Benzer şekilde yaşamın anlamı da bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir (Dezutter vd., 2013). Bu bağlamda yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde merhametin rolü olup olmadığı merak edilmektedir. Diğer bir ifadeyle merhamet deneyiminin yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye nasıl bir etkisi olabileceği önemli görülmektedir. Buna göre yaşamı anlamlı bulan merhametli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olabileceği beklenmektedir. Bu durumun belirlenmesi ve netleşmesi amacıyla bu çalışmada üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma süreci izlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar onların psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemiştir (Chang, Ji, Li, Pan ve Su, 2021). Ayrıca Türkiye'deki üniversite öğrencileri arasında gelecek kaygısının arttığı ve iş bulma sürelerinin gittikçe daha zor bir hale geldiği belirtilmiştir (Özalçın ve Çolakoğlu, 2024). Bu yaşam değişiklikleri ve zorlu süreçler öğrencilerin yaşam standartlarını, iyi oluşlarını, sağlıklarını ve merhamet duygularına yansımıştır. Bütün bu verilenlerden hareketle bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide merhametin düzenleyici etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

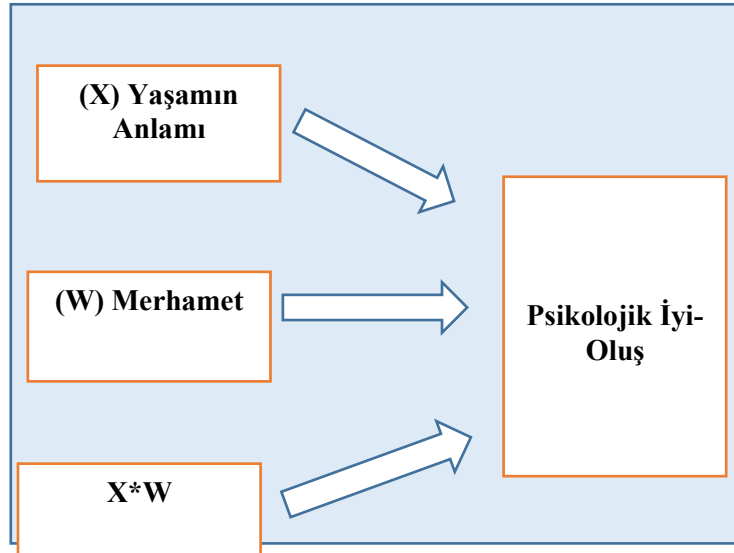
Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan yöntemsel süreç ayrıntılarıyla sunulmuştur. İlk olarak çalışmada kullanılan araştırma modeli ve bu modele dayalı olarak geliştirilen hipotezler sunulmuş, ardından çalışma grubunun özellikleri ile örnekleme süreci açıklanmıştır. Devamında, veri toplama araçlarının niteliği, verilerin toplanma süreci ve analiz sürecinde kullanılan istatistiksel teknikler detaylandırılmıştır. Son olarak, araştırmanın etik ilkelere uygun biçimde yürütüldüğüne ilişkin bilgiler verilmiştir.

Araştırma Modeli

Nicel yaklaşımda gerçekleştirilen bu çalışmada, düzenleyici değişkenin (merhamet) iki değişken (yaşamın anlamı / psikolojik iyi oluş) arasında nasıl bir rol oynadığı araştırılmıştır. Bu kapsamda çalışmada, merhametin bireylerin yaşamda anlam bulma düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki etkileşimi nasıl güçlendirdiği veya zayıflattığı ele alınmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın dayandırıldığı kuramsal model ile istatistiksel yapı aşağıda sunulmuştur.



Şekil 1. Kuramsal Model



Şekil 2. İstatistiksel Yapı

Yukarıdaki model ve yapı dikkate alınarak araştırmada belirlenen hipotezler aşağıda verilmiştir:

Hipotez 1 (H_1): Yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 2 (H_2): Merhamet ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır.

Hipotez 3 (H_3): Yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide merhametin düzenleyici rolü vardır.

Çalışma Grubu

Bu çalışma nicel yöntemle kesitsel bir tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın örneklemini, yaşları 17 ile 51 (ort. 22,6) arasında değişen 288 lisans öğrencisinden (159 kadın) oluşmaktadır. Örneklem seçiminde amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Amaçlı örnekleme, araştırma konusuna ilişkin deneyim ve farkındalığı yüksek katılımcılara ulaşmayı sağlarken; kartopu örnekleme, benzer özelliklere sahip diğer lisans öğrencilerine erişimi

kolaylaştırmıştır. Bu yöntemler, araştırmanın odaklandığı konuyla ilgili derinlemesine ve nitelikli veri toplanmasına olanak tanımıştır.

Veri Toplama Araçları

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)

Bireylerin yaşamlarına verdikleri anlam ve yaşamın amacına ilişkin algılarını ölçmeyi amaçlayan ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde 1 (benim için doğru değil) ile 7 (benim için tamamen doğru) arasında değişen 7'li likert tipine göre yanıtlanmakta ve daha yüksek puanlar yaşamın daha anlamlı olduğunu göstermektedir. (Örnek madde: M2 “Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.”). Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ölçek, Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışması üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek iki boyuttan oluşmakta ve toplam varyansın %68,2'sini açıklamaktadır. İki boyutun güvenirlik katsayıları sırasıyla .82 ve alt boyutlar için .85 olarak bulunmuştur. Bu çalışmadaki ise Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği

Bu ölçek bireylerin yaşamlarından doyum alma, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler kurma ve yaşamlarını anlamlı bulma düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Orijinal formu Diener vd. (2010) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması Telef'in (2013) yaptığı çalışmada gerçekleştirilmiştir. Toplam 8 maddeden oluşan ölçekte her bir madde 1 (hiç uygun değil) ile 7 (tamamen uygun) arasında değişen 7'li likert tipinde yanıtlanmakta ve daha yüksek puanlar daha yüksek psikolojik iyi oluşu göstermektedir. (Örnek madde: M1 “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.”). Türkçe uyarlaması üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve güvenirlik katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Yetişkin Merhamet Ölçeği

Bu ölçek, yetişkinlerin merhamet düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla geliştirilmiştir (Nas ve Sak, 2022). (Örnek madde: M4 “İnsanlar acı çektiklerinde onları teselli etmek için çabalarım.”). Ölçek, her biri 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 5'li likert tipinde olup toplam 20 maddeden ve dört alt boyuttan oluşmakta ve toplam varyansın %64,95'ini açıklamaktadır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla Motivasyonel Merhamet için .85, Bilişsel Merhamet için .81, Duygusal Merhamet için .83 ve Davranışsal Merhamet için .90, olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayısı .97'dir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışmanın verileri, araştırmacı tarafından doğrudan toplanmıştır. Araştırma başlamadan önce ilgili üniversitenin Etik Kurulundan onay alınmıştır. Katılımcılara çalışmanın amacı açıklanmış, katılımın gönüllülük esasına dayandığı ve yanıtların gizli tutulacağı belirtilmiştir. Daha sonra katılımcılara kişisel bilgi formu ile Yaşamda Anlam Ölçeği, Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Yetişkin Merhamet Ölçeği uygulanmıştır. Veri toplama süreci, katılımcıların sorulara rahatça cevap verebilmeleri için uygun ortamda gerçekleştirilmiş ve eksiksiz veri toplanmasına özen gösterilmiştir. Elde edilen veriler SPSS'te analiz edilmiştir. Buna göre yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde merhametin düzenleyici rolünün tespit edilmesi amacıyla Process Macro'da bootstrap tekniği kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır (Hayes, 2018). Regresyon analizi yapabilmek için çoklu doğrusallık ve örneklem büyüklüğü gibi bazı varsayımlar öne sürülmektedir. Buna göre değişkenler (bağımsız) arasındaki ilişkinin yüksek olması ($r = .90$) durumunda çoklu doğrusal bağlantının söz konusu olabileceği ve bunun da regresyon analizinin yapılabilmesi açısından bir sorun teşkil edeceği belirtilmektedir (Pallant, 2016). Bu varsayımdan hareketle bağımsız değişkenler arasında nasıl bir ilişkinin olduğuna bakılmış ve en yüksek ilişki değerinin .73 olduğu görülmüştür (Tablo 1). Dolayısıyla bu bulgu dikkate alınarak çoklu doğrusal bağlantının bulunmadığı

saptanmıştır. Ayrıca çoklu doğrusallık sorunundan kaçınmak için yordayıcı ve düzenleyici değişkenler standardize (Z puanı) edilmiştir. Regresyon analizi ön koşulu olarak kabul edilen diğer bir durum, örneklem büyüklüğüyle alakalı olup Tabachnick ve Fidell (2015) tarafından önerilen formül üzerinden hesaplama yapılmıştır (Formül: $N > 50 + 8m$; m = bağımsız değişken âdeti). Söz konusu formül ve iki bağımsız değişken (yaşamın anlamı ve merhamet) dikkate alındığında örneklem büyüklük durumunun 66 ve üzerinde olması gerektiği anlaşılmaktadır. Araştırmadaki öğrenci sayısının 288 olduğundan hareketle örneklem büyüklüğünün yeterli olabileceği düşünülmüş ve bundan sonraki süreçte regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Analiz aşamasında H_1 ve H_2 için korelasyon analizi, H_3 için ise regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizinde bootstrap yöntemi ile 5000 yeniden örnekleme tekniğine başvurulmuştur. Ayrıca, MacKinnon vd. (2004) tarafından belirlenen %95 güven aralığı (CI) değerlerinin sıfır (0) değerlerini içermemesi kriteri dikkate alınmıştır. Düzenleyici etki için SPSS'teki PROCESS makrosu ile analiz yapılmış ve Model 1'i kullanılmıştır (Hayes, 2015).

Araştırma Etiği

Veri toplamaya başlamadan önce etik onay formu alınmış ve araştırmada Helsinki Bildirgesi (World Medical Association, 2013) esas alınarak hareket edilmiştir. Etik form Muş Alparslan Üniversitesi tarafından onaylanmıştır (05.01.2024; sayı: 124826). Verilerin toplanmasında katılımcıların gönüllülüğü dikkate alınmıştır. Ölçeklerin doldurma süreleri ortalama 20-25 dakika sürmüştür.

Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, çalışmanın bu kısmında sunulmuştur. Bu bölümde öncelikle örnekleme ilişkin betimsel analizlere yer verilmiş, ardından değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyan korelasyon sonuçları detaylandırılmıştır. Son olarak, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide merhametin düzenleyici etkisini test eden analizler raporlanmış ve modelin istatistiksel olarak ne ölçüde desteklendiği değerlendirilmiştir.

Tablo 1

Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Sonuçları

Değişkenler	Tanımlayıcı istatistikler						Korelasyon katsayıları		
	Ort.	Min.	Max.	S.H.	Çarpıklık	Basıklık	1.	2.	3.
1. YAÖ	48.95	15	70	12.82	-.553	-.072	-	.73**	.30**
2. PİÖÖ	38.48	8	56	10.49	-.369	-.104		-	.51**
3. YMÖ	85.41	32	100	16.87	-1.375	.974			-

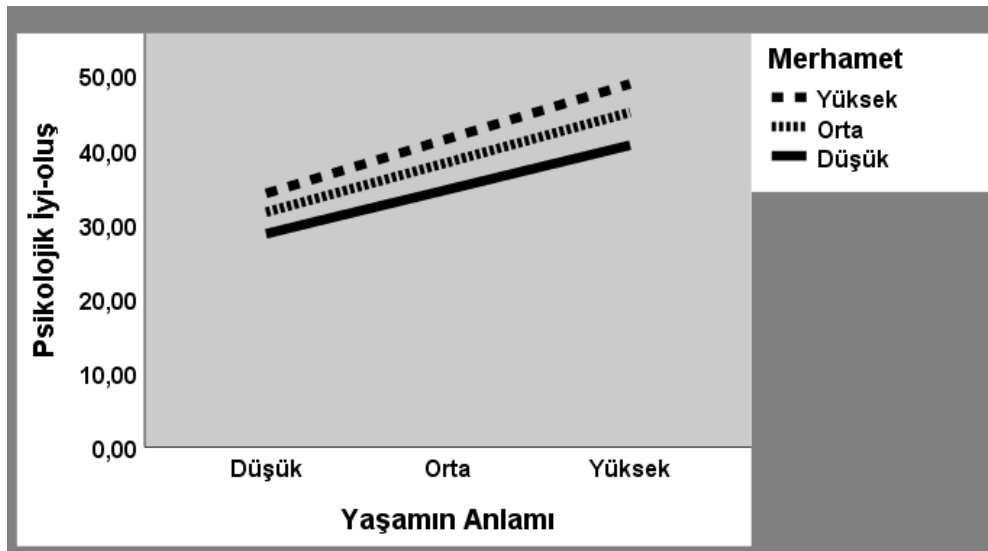
** $p < .01$; YAÖ = Yaşamda Anlam Ölçeği; PİÖÖ = Psikolojik İyi-Oluş Ölçeği; YMÖ = Yetişkin Merhamet Ölçeği

Tablo 1'de değişkenlerin ortalama, minimum-maksimum değerleri, standart hata, çarpıklık-basıklık değerleri ve korelasyon sonuçları gösterilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre, yaşamın anlamı ile merhamet arasında düşük düzeyde pozitif korelasyon ($r = .30$, $p < .01$), yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde pozitif korelasyon ($r = .73$, $p < .01$) ve merhamet ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif korelasyon ($r = .51$, $p < .01$) bulunmuştur. Merhametin yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki rolünün belirlenmesi için yapılan regresyon analizi sonucu Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2
Düzenleyici Etki Sonucu

	B (Standardize edilmemiş)	SE	β (Standardize edilmiş)	p
Yaşamın anlamı	6.70	.395	.45	<.05
Merhamet	3.66	.410	.32	<.05
Yaşamın anlamı X Merhamet	.76	.294	.10	<.05
$R^2 = .63$. MSE = 40.40				

Tablo 2’de merhametin düzenleyici etkisine ilişkin analiz sonuçları göstermiştir. Buna göre, yaşamın anlamı psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısıdır (katsayı = 6.70, %95 GA: 5.93, 7.48, $p < .05$). Ayrıca, merhametin de psikolojik iyi oluşu yordadığı anlaşılmaktadır (katsayı = 3.66, %95 GA: 2.85, 4.47, $p < .05$). Son olarak, yaşamın anlamı ve merhamet değişkenlerinin etkileşimi de psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde yordamaktadır (katsayı = .76, %95 GA: .18, 1.34, $p < .05$).



Şekil 1. Moderatör etkiye ilişkin basit eğim grafiği

Moderatör etki analizi sonuçları, merhametin yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi anlamlı biçimde değiştirdiğini göstermektedir. Şekil 1, merhametin düşük, orta ve yüksek düzeylerinde yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini görselleştirmektedir. Grafik, yüksek merhamet düzeyinde yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin daha güçlü olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluş ve merhamet arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca merhametin yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki düzenleyici rolünün tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kurulan ilk hipoteze (H_1) göre, yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır. Ulaşılan bulgulara göre bu hipotez doğrulanmıştır. Mevcut literatürde benzer bulgulara ulaşan araştırmalara rastlamak mümkündür. Yapılan bir çalışmada

yaşamın anlamının iyi oluşu yüksek düzeyde yordadığı bulunmuştur (Kleftaras ve Psarra, 2012). Ryff (1989) tarafından ortaya konulan modele göre, yaşamın anlamı, psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcısıdır (García-Alandete, Lozano, Nohales ve Martínez, 2013). Girgin (2018) tarafından yapılan çalışmada, yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve bir pozitif ilişki bulunmuştur. Altıparmak ve Ekşi'nin (2021) çalışmasına göre yaşamın anlamı arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı görülmüştür. Ergen örnekleminde de benzer bir sonuç gözlenmiştir. Ergenler üzerinde yapılan yeni bir araştırmada, yaşamın anlamının psikolojik iyi oluş ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur (Anuştekin, 2023). Buna ek olarak, Schnell (2010) yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu bulmuştur. King ve Hicks'e (2021) göre, yaşamı anlamlı bulmak ruh sağlığı açısından çok önemlidir çünkü yaşamın anlamı hem fiziksel hem de psikolojik birçok olumlu sonucu beraberinde getirmektedir. Yaşamlarını anlamlı gören ve bu anlam için çabalayan kişiler kendilerini daha iyi hissedebilir. Bu bireyler yüksek yaşam memnuniyetine sahip olabilirler. Anlamlı bir yaşam sürenler anksiyete ve depresyon gibi olumsuz yaşam deneyimleriyle daha kolay baş edebilirler. Ayrıca psikolojik olarak iyi durumda olan bireyler yaşamlarını daha anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürebilirler. Sonuç olarak, yaşamlarını anlamlı bulan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, bulmayanlara göre daha yüksektir (Alparslan vd., 2022; Krok, 2018).

Bu çalışmada H₂ hipotezi, merhametin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu şeklinde kurulmuş ve analiz sonuçlarına göre bu hipotez desteklenmiştir. Merhametle ilişkili literatürde, özellikle öz-merhametin iyi oluşun psikolojik bir belirleyicisi olduğuna dair kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Zessin, Dickhäuser ve Garbade, 2015). Başkalarına yönelik merhametin de iyi olma hali üzerinde önemli bir etkisi olduğu bildirilmiş olsa da (Akdeniz ve Gültekin Ahçı, 2021; López vd., 2018; Saarinen vd., 2019; Stoeber, Lalova ve Lumley, 2020; Tendhar, Marcotte, Saikia ve de Mesquita, 2024), merhamet ve iyi oluş hali arasındaki ilişkinin yönü ve gücü yeterince ortaya konulmamıştır. Daha önce, López vd. (2018) başkalarına duyulan merhamet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını raporlamıştır. Bizim bu çalışmamızda ise merhamet ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = .51$). Bu bulguyu destekleyen çalışma sonuçları mevcuttur. Shapira ve Mongrain (2010) merhametin mutluluk, olumlu düşünme ve ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Başkalarına merhamet göstermenin stresi azalttığı ve olumlu ruh halini artırdığı belirtilmiştir (Cialdini, Darby ve Vincent, 1971). Saarinen vd. (2019) göre, yüksek düzeyde merhamet, yüksek düzeyde yaşam memnuniyeti ve iyi oluşa işaret etmektedir. Tüm bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, başkalarına karşı merhametli olmanın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir.

Bu çalışmada merhametin yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynadığı saptanmıştır. Dolayısıyla H₃ doğrulanmıştır. Diğer bir deyişle, merhamet, yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi güçlendirebilir. Özellikle merhamet düzeyi yüksek olanlarda bu ilişkinin gücü artabilir. Hem kendine hem de başkalarına karşı merhametli olmak hayatı anlamlı bulmada önemli bir faktördür. Hayatın anlamını başkalarına faydalı olmak olarak gören bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri daha yüksektir (Alparslan vd., 2022). Anlam kaynağı olarak görülen aidiyet, yakın ilişkiler ve aile psikolojik iyi oluşun güçlü yordayıcılarıdır (Rosso, Dekas ve Wrzesniewski, 2010; Grouden ve Jose, 2015). Yakın ilişkiler kurmak ve başkalarına yardım etmek yaşamı anlamlı bulmada önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmek psikolojik iyi oluşun önemli bir boyutudur (Ryff, 1989). Başkalarına yardım etmek aynı zamanda bir merhamet göstergesidir. Dolayısıyla, başkalarına merhamet göstererek yaşamı anlamlı bulan bireyler, psikolojik olarak daha sağlıklı olabilirler. Merhamet hem bireye hem de topluma fayda sağlayan bir faktör olarak bu işlevi görebilir (Goldin ve Jazaieri, 2017). Merhamet, olumsuz duygusal durumları azaltmada ve zor deneyimlerle başa-çıkma faydalı olabilir (Salazar, 2016). Merhamet konusunda deneyim kazanan, farkındalık sahibi olan ve kendini geliştiren bireyler için hayat daha anlamlı hale gelir. Merhamet temelli eğitimler alan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırabilir (Malaktaris vd., 2020; Yela, Gómez-Martínez, Crego ve Jiménez, 2019). Merhamet, psikolojik sıkıntıyı ve depresyonu azaltmak ve sosyal güvenliği artırmak için etkili bir yol olabilir. Merhamet aynı zamanda psikolojik sağlık, duygusal düzenleme ve kişilerarası ilişkiler üzerinde de önemli sonuçlar doğurabilir (Matos vd., 2022).

Bu çalışmanın, sonraki araştırmalarda dikkate alınması gereken bazı sınırlılıklar taşıdığı söylenebilir. İlk olarak, amaçlı ve kartopu örnekleminin kullanılması, sonuçların daha büyük örneklemelere genellenebilirliğini azaltmaktadır. Ayrıca, çalışma kesitsel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir ve bu da nedensel bir etkinin var olduğu sonucuna varma kabiliyetini sınırlamaktadır. Dolayısıyla, değişkenler arasında herhangi bir nedensellik çıkarımı yapılamayacağı belirtilebilir. Bu yüzden nedensel etkileri belirlemek için ampirik ve uzun vadeli çalışma yaklaşımları kullanılmalıdır. Bununla birlikte gelecekteki araştırmalarda farklı demografik özelliklere sahip bireylerin dâhil edilmesi verilerin genellenebilirliğini artırabilir. Ayrıca yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin altında yatan başka mekanizmalar (kişilik özelliği, sosyal destek, psikolojik dayanıklılık gibi) incelenebilir. Daha sonraki çalışmalar, mevcut bilgileri ilerletmek için bu faktörleri inceleyebilir. Bu çalışma yalnızca öz-bildirim değerlendirmelerine dayanmaktadır; dolayısıyla merhametin yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluş arasındaki rolüne ilişkin daha fazla içgörü elde etmek için ampirik odaklı yaklaşımlar dikkate alınmalıdır. Son olarak, merhametin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile nasıl ilişkili olduğunu daha iyi anlamak için bu yönde daha fazla çalışma yapılması önerilebilir.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Çalışma tek yazara ait olup katkı oranı %100'dür.

Çıkar Çatışması

Çalışmaya ait herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Acaray, A. (2019). Örgüt temelli özsaygının iş performansına etkisinde psikolojik iyi oluş ve çalışmaya tutkunluğun aracılık rolü. *Business and Economics Research Journal*, 10(3), 735-748.
- Akdeniz, S. ve Gültekin Ahçı, Z. (2021). An investigation on compassion and submissive compassion as predictors of psychological well-being. *EKEV Akademi Dergisi* (88), 467-478. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2554374>
- Akhtar, S., Dolan, A., and Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological wellbeing: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450-463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., and Leary, M. R. (2012). Self-Compassion and well-being among older adults. *Self Identity*, 11(4), 428-453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Alnaji, L., Askari, M. Y., and Refae, G. A. E. (2016). Can tolerance of diverse groups improve the wellbeing of societies?. *International Journal of Economics and Business Research*, 11(1), 48-57. <https://doi.org/10.1504/IJEBR.2016.074428>
- Alparslan, A. M., Yastioğlu, S., Işık, Ü. ve Çarıkçı Özgül, D. N. (2022). Yaşamın anlam kaynakları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 30-51. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.947733>
- Altıparmak, D. ve Ekşi, H. (2021). Öğretmenlerin yaşam amacı, anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret*

Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(40), 610-631.
<https://doi.org/10.46928/iticusbe.884857>

- Anuştekin, M. N. (2023). *Ergenlerde hayatın anlamı, psikolojik iyi oluş, dindarlık ilişkisi (Diyarbakır örneği)*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi.
- Barrett-Cheetham, E., Williams, L. A., and Bednall, T. C. (2016). A differentiated approach to the link between positive emotion, motivation, and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 11(6), 595-608. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1152502>
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., and Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work-life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469-477. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.47.4.469>
- Chamberlain, K., and Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589-596. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/0191-8869(88)90157-2)
- Chang, J. J., Ji, Y., Li, Y. H., Pan, H. F., and Su, P. Y. (2021). Prevalence of anxiety symptom and depressive symptom among college students during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 292, 242-254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.109>
- Choi, S. H., and Song, S. H. (2014). The effect of elderly wisdom on life satisfaction, self-esteem, psychological wellbeing and quality of child relationship. *Journal of Digital Convergence*, 12(12), 49-59. <https://doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.49>
- Cialdini, R. B., Darby, B. L., and Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9(6), 502-516. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(73\)90031-0](https://doi.org/10.1016/0022-1031(73)90031-0)
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., and Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Çalışkan, Ş. ve Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127. <https://doi.org/10.33206/mjss.902045>
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), s. 241-260. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43492>
- Deci, E.L., and Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Demirdağ, S. ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın anlamı ölçeği (YAÖ): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 83-95. <https://doi.org/10.17679/iuefd.16250801>
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., and Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: an important factor for the psychological well-being of chronically ill patients?. *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334-341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., and Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Eirini, K., and Anastasios, S. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8, 538-549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (2013). *İnsanın anlam arayışı*. S. Budak (Çev.). Okyanus Yayınları.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M. J., and Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1114. <https://doi.org/10.1037/a0037249>
- García-Alandete, J., Lozano, B. S., Nohales, P. S., and Martínez, R. E. (2013). Predictive role of meaning in life on psychological well-being and gender-specific differences. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1), 17-24.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy. The CBT Distinctive Features*. London: Routledge.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Goldin, P., and Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (cct) program. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). *Oxford Handbooks Online*. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18>
- Göçen, A., (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8(1), s. 135-153. <https://doi.org/10.30703/cije.457977>
- 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.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., and 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. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1%3C5::aid-jclp2270420102%3E3.0.co;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1%3C5::aid-jclp2270420102%3E3.0.co;2-9)
- Hayes, A.F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press.

- Hefferon, K., and Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill/Open University Press.
- Hicks, J. A., and King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus cognition and emotion. *Xp Psychology Press*, 21(7), 1577-1584. <https://doi.org/10.1080/02699930701347304>
- Holman, D., Johnson, S., and O'Connor, E. (2018). *Stress management interventions: Improving subjective psychological well-being in the workplace*. Handbook of well-being. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., and Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing ethics*, 25 (8), 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>
- Kaplan, M. ve Göker, H. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1) , s. 273-289.
- Kermen, U., Tosun-İlçin, N. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/254259>
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 207-216. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/564354>
- Kındıroğlu, Z. ve Ekici, F. Y. (2019). Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 9(1), 138-157. <https://doi.org/10.17984/adyuebd.458224>
- King, L. A., and Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Kleifaras, G., and Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: a comparative study. *Psychology*, 3, 337-345. <https://psycnet.apa.org/doi/10.4236/psych.2012.34048>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96-106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Kuşçu, N.F., Kuşçu Karatepe, H., Karaman, M. ve Atik, D. (2019). Psikolojik iyi oluşun yaşam tatminine etkisi: Hemşirelik öğrencilerinde bir uygulama. 3. *Uluslararası Gap Sosyal Bilimler Kongresi Bildiri Kitabı*, Adıyaman.
- Lindeman, M., and Verkasalo, M. (1996). Meaning in life for Finnish students. *The Journal of social psychology*, 136(5), 647-649.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A., and Schroevers, M. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates and relationship with psychological wellbeing. *Mindfulness*, 9, 325-331. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12671-017-0777-z>

- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., and Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of the meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0001897>
- MacKinnon, D.P., Lockwood, C.M., and Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. <https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901>
- Malaktaris, A., Lang, A. J., Casmar, P., Baca, S., Hurst, S., Jeste, D. V., and Palmer, B.W. (2020). Pilot study of compassion meditation training to improve well-being among older adults, *Clinical Gerontologist*, 45(2), 287-300. <https://doi.org/10.1080/07317115.2020.1839826>
- Matos, M., McEwan, K., Kanovský, M., Halamová, J., Steindl, S.R., Ferreira, N., ... Gilbert, P. (2022). Compassion protects mental health and social sfaeness during the COVID-19 pandemic across 21 countries. *Mindfulness*, 13(4), 863-880. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01822-2>
- Nas, E. ve Sak, R. (2022). Yetişkin merhamet ölçeğinin geliştirilmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 2(535-548). <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1037168>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Nguyen, T. M., and Le, G. N. H. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*, 27(1), 86-97. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000295>
- Oravec, Z., Dirsmith, J., Heshmati, S., Vandekerckhove, J., and Brick, T. R. (2020). Psychological well-being and personality traits are associated with experiencing love in everyday life. *Personality and Individual Differences*, 153, 109620. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109620>
- Özalçın, S. E. ve Çolakoğlu, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin gelecek ile ilgili kaygılarının mezuniyet beklentileri üzerindeki etkisinde gelecek vizyonlarının aracı rolü. *İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 276-305. <https://doi.org/10.59534/jcss.1542122>
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS Program*. 6th Edition. McGraw-Hill Education.
- Peterson, C., and Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues*. New York: Oxford University Press.
- Reyno, S. M., and McGrath P. J. (2006). Predictors of parent training efficacy for child externalizing behavior problems: A meta-analytic review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(1), 99-111. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2005.01544.x>
- Rosso, B. D., Dekas, K. H., and Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in Organizational Behavior*, 30, 91–127. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001>
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2001), On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psycholog*, 52, 141–166. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saarinen, A. I. L., Keltikangas-Järvinen, L., Pulkki-Råback, L., Cloninger, C. R., Elovainio, M., Lehtimäki, T., Raitakari, O., and Hintsanen, M. (2019). The relationship of dispositional compassion with well-being: A study with a 15-year prospective follow-up. *Journal of Positive Psychology*, 15(6), 806-820. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2019.1663251>
- Salazar, L. R. (2016). The relationship between compassion, interpersonal communication apprehension, narcissism and verbal aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 1-14. <https://doi.org/10.1177/00332941211061701>
- 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. <http://dx.doi.org/10.12973/ijese.2016.568a>
- Scannell, E. D., Allen, F. C. L., and 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3), 351-373. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0022167809360259>
- Segrin, C., and Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. İçinde C. R. Snyder and S. J. Lopez. (Ed.), *Handbook of positive psychology*. (3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheldon, K. M., and Cooper, M. L. (2008). Goal striving within agentic and communal roles: Separate but functionally similar pathways to enhanced well-being. *J Pers*, 76(3), 415-448. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00491.x>
- Sommers-Spijkerman, M. P. J., Trompetter, H. R., Schreurs, K. M., and Bohlmeijer, E. T. (2018). Compassion-focused therapy as guided self-help for enhancing public mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(2), 101-115. <https://doi.org/10.1037/ccp0000268>
- Springer, K. W., and Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>

- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., and Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/17439760.2011.569171>
- Stellar, J. E., Cohen, A., Oveis, C., and Keltner, D. (2015). Affective and physiological responses to the suffering of others: Compassion and vagal activity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 108(4), 572-585. <https://doi.org/10.1037/pspi0000010>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., and Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (self-) compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 109708. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Synder, C. R., and Ingram, R. E. (2006). Special issue on positive psychology. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 115-240.
- Şensoy, N., Çolak, P.K. ve Doğan, N. (2020). Sağlık çalışanlarında psikolojik iyi oluş düzeyi ile sanal ortamda yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki. *Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), s. 41-50.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloglu, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87222>
- Tendhar, T., Marcotte, M.A., Saikia, M. J., and de Mesquita, P.B. (2024). Relationship of compassion for self and others to sense of well-being of college students. *Journal of American College Health*, 72(4), 1246-1254. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2074276>
- 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.
- World Medical Association. (2013). World medical association declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *JAMA*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. Z. İ. Babayigit (Çev.). Kabalıcı Yayınevi.
- Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. A., Crego, A., and Jiménez, L. (2019). Effects of the mindful self-compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: A pilot study. *Clinical Psychologist*, 1–14. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>
- Zeng, X., Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., and Leung, F. Y. K. (2015). The effect of lovingkindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01693>

- Zessin, U., Dickhäuser, O., and Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zika, S., and Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 53(1), 135-162. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.53.1.155>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), s. 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

Extended Abstract

Introduction

There is a significant positive correlation between Meaning of life (MoL) and psychological well-being (PWB) (Altıparmak & Ekşi, 2021). Moreover, other factors can also play an importance role in strengthening or decreasing the relationship existing between these two variables. In fact, in a recent research, it was found that PWB was at a higher level in individuals who saw the MoL as being useful to others (Alparslan et al., 2022). Considering this finding, it can be stated that prosocial behaviors such as compassion, altruism and mercy, which benefit others and have prosocial qualities, can be a factor that both strengthens the meaning that individuals find in life and increases their PWB.

In particular, compassion is related to well-being and is an important factor in mental health (Barrett-Cheetham et al., 2016). This situation also suggests that compassion may be a contributing variable in the relationship between the MoL and well-being. Considering this situation, in this study, we aimed to examine the moderating effect of compassion in the relationship between the MoL and PWB in university students. As a result, we identified three hypotheses in the current study:

Hypothesis 1 (H₁) There is a positive relationship MoL and PWB.

Hypothesis 2 (H₂) There is a positive relationship between compassion and PWB.

Hypothesis 3 (H₃) Compassion has a moderator effect on the relationship between MoL and PWB.

Method

University students were recruited via purposeful and snowball sampling. The sample consisted of 288 students (159 women) aged between 17 and 51 (mean age of 22.6 years). The participants were administered personal information form, the Meaning in Life Questionnaire, Psychological Well-Being Scale, and Adult Compassion Scale. In the analysis phase, we performed correlation analysis for hypotheses H₁ and H₂ and regression analysis for hypothesis H₃.

Findings

According to the correlation results, there is a low positive correlation between MoL and compassion ($r = .30, p < .01$), a high positive correlation between MoL and PWB ($r = .73, p < .01$), and a moderate positive correlation between compassion and PWB ($r = .51, p < .01$).

In addition, MoL is a significant predictor of PWB (coefficient = 6.70, 95% CI: 5.93, 7.48, $p < .05$) and compassion significantly predicted PWB (coefficient = 3.66, 95% CI: 2.85, 4.47, $p < .05$). Finally, the interaction of MoL and compassion variable also significantly predicts PWB (coefficient = .76, 95% CI: .18, 1.34, $p < .05$).

Conclusion, Discussion and Recommendations

The results section should present the study's main findings in a clear and concise way, without numerical details. Each outcome needs to be interpreted by comparing it with existing literature and supported by the authors' insights. Recommendations should be derived from the findings, and additional suggestions may be offered for future research and practical applications in the field. According to H₁, there is a positive relationship between MoL and PWB. This hypothesis was confirmed according to the findings. There are results in the studies that support this finding. Previous studies have found MoL predicts well-being at a high level (Kleftaras & Psarra, 2012; Zika & Chamberlain, 1987). According to Ryff's (1989) model, MoL is the most important predictor of PWB (Garcia-Alandete, et al., 2013). A study by Girgin (2018) found a significant positive relationship between MoL and PWB. In the study by Altıparmak and Ekşi (2021), PWB increased as MoL increased. MoL has been found to be strongly associated with PWB (Anuştekin, 2023). In

addition, Schnell (2010) found that individuals who perceived their lives as meaningful had high levels of PWB. According to King and Hicks (2021), it is important to have high MoL because MoL is linked to many positive life outcomes, both physical and psychological. Those who see their lives as meaningful and strive towards this meaning can feel better. These individuals may have high life satisfaction. Those who lead a meaningful life can cope with negative life experiences such as anxiety and depression more easily. In addition, individuals who are psychologically well can lead their lives in a more meaningful and purposeful way. As a result, individuals who find their lives meaningful have higher levels of PWB than those who do not (Alparslan et al., 2022; Krok, 2018).

In the study, H₂ was established that there is a positive relationship between compassion and PWB and this hypothesis was supported according to the analysis results. In general, studies have examined the relationship between well-being and self-compassion, and a significant relationship between self-compassion and PWB has been found (Eirini & Anastasios, 2017; Homan, 2016; Neff, 2009; Nguyen & Le, 2021). Self-compassion, in particular, has been extensively researched as a psychological determinant of well-being (Zessin et al., 2015). Although compassion for others has also been reported to have a significant impact on well-being (Akdeniz & Gültekin Ahçı, 2021; López et al., 2018; Saarinen et al., 2019; Stoeber et al., 2020; Tendhar et al., 2024), the direction and strength of the relationship between compassion and well-being remains unclear. Previously, López et al. (2018) found no significant relationship between compassion for others and PWB. In the current study, we found a positive, medium level ($r = .51$) significant relationship between compassion and PWB. There are study results supporting this finding. Shapira and Mongrain (2010) found that compassion has a positive effect on happiness, positive thinking and mental health. Caring for others and feeling compassion also reduces stress and increases positive mood (Cialdini et al., 1971). According to Saarinen et al. (2019), a high level of compassion indicates a high level of life satisfaction and well-being. Considering all these results, being compassionate to others contributes to PWB. Being compassionate strengthens mental health and effective in reducing negative mental states.

According to H₃, compassion has a significant effect on the relationship between these two variables. In other words, compassion can strengthen the relationship between PWB and MoL. The strength of this relationship may increase especially for those with high levels of compassion. Being compassionate both towards oneself and others is an important factor in finding life meaningful. Those who see the meaning of life as being useful to others have higher levels of PWB (Alparslan et al., 2022). Belonging, intimate relationships and family, which are seen as sources of meaning, are robust predictors of PWB (Rosso et al., 2010; Grouden & Jose, 2015). Establishing close relationships and helping others is an essential source of MoL. Developing positive relationships with others is an important dimension of PWB (Ryff, 1989). Helping others is also a sign of compassion. Therefore, individuals who find MoL by showing compassion to others can be psychologically healthier. Compassion is a factor that benefits both the individual and society (Goldin & Jazaieri, 2017). Compassion is useful in decreasing negative emotional states and coping with negative psychological states (Salazar, 2016). Life becomes more meaningful for individuals who gain experience in compassion, have awareness and improve themselves. PWB of individuals who receive compassion-based trainings may increase (Malaktaris et al., 2020; Yela et al., 2019). Compassion can be an effective way to reduce psychological distress and depression and increase social security. Compassion is also reported to have a significant impact on psychological health, emotional regulation and interpersonal relationships (Matos et al., 2022).