

**Cite as:** Çelik, Metin. "The Mediating Role of Anxiety in the Relationship Between Meaning in Life and Happiness ". *Amasya Journal of Social Sciences Research*, 3/1, (30 March 2026): 40-55.

## The Mediating Role of Anxiety in the Relationship Between Meaning in Life and Happiness \*

Metin Çelik 

Assist. Prof. (PhD), Faculty of Science and Literature, Siirt University, Siirt, Türkiye, ORCID: 0000-0001-5739-1522

### Abstract

The purpose of this study is to determine whether anxiety plays a mediating role in the relationship between meaning in life and happiness. The sample was determined using convenience sampling. Data for the study were collected from a total of 497 university students aged between 18 and 47. Of these individuals, 341 (68.6%) were female and 156 (31.4%) were male. The mean age of the participants was 23.7 (SD=6.4). Data were obtained using the Oxford Happiness Scale Short Form, the Meaningful Life Scale, and the Symptom Checklist. The data obtained in the study were analyzed using the SPSS 25 software package and version 4.1 of the PROCESS Macro developed by Hayes (2022). Model 4 was chosen to test the mediating role of anxiety in the relationship between meaning in life and happiness. According to the findings obtained from the research, meaning in life significantly predicts happiness in a positive direction. Meaning in life and anxiety together explain the change in happiness levels at a significant level. The mediation analysis results show that anxiety mediates the relationship between meaning in life and happiness. The full standardized effect size of the mediating effect is small. These results reveal that the effect of meaning in life on happiness is partially mediated by anxiety. These findings indicate that strengthening meaning in life and reducing anxiety may be an important strategy in interventions aimed at increasing happiness.

**Keywords:** Meaning in Life, Anxiety, Happiness, Mediating Effect, Psychological Well-Being

Type: Research Article

Article History

Received: 05.02.2026

Accepted: 17.03.2026

Published: 30.03.2026

\*\*Corresponding Author

Metin Çelik

metincelik@siirt.edu.tr



Copyright & License

(CC BY-NC 4.0)

Authors publishing with the journal retain the copyright to their work.

## Yaşamda Anlam ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Kaygının Aracı Rolü\*

Metin Çelik 

Dr. Öğr. Üyesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Siirt Üniversitesi, Siirt, Türkiye, ORCID: : 0000-0001-5739-1522

### Öz

Bu çalışmanın amacı yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü olup olmadığını belirlemektir. Örneklem, kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmanın verileri yaşları 18 ile 47 arasında değişen toplamda 497 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Bu bireylerin 341'i (%68.6) kadın ve 156'sı (%31.4) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 23.7'dir (SD=6.4). Araştırmada verileri "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Anlamlı Yaşam Ölçeği ve Belirti Tarama Listesi" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma elde edilen veriler SPSS 25 paket programı ve Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro'nun 4.1 sürümü kullanılarak analiz edilmiştir. Yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı rolünü test etmek amacıyla Model 4 tercih edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşamda anlam, mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Yaşamda anlam ve kaygı, mutluluk düzeyindeki değişimi anlamlı düzeyde açıklamaktadır. Aracılık analizi sonuçları, kaygının yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık ettiğini göstermektedir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü küçük düzeydedir. Bu sonuçlar, yaşamda anlamın mutluluk üzerindeki etkisinin kısmen kaygı aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, mutluluğu artırmayı hedefleyen müdahalelerde yaşamda anlamın güçlendirilmesi ve kaygının azaltılmasının dikkate alınması gereken unsurlar olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşamda Anlam, Kaygı, Mutluluk, Aracı Etki, Psikolojik İyi Oluş

Tür: Araştırma Makalesi

Makale Geçmiři  
Gönderim: 05.02.2026  
Kabul: 17.03.2026  
Yayınlanma: 30.03.2026

\*\*Sorumlu Yazar  
Metin Çelik  
metincelik@siirt.edu.tr



Telif Hakkı ve Lisans  
(CC BY-NC 4.0)  
Yazarlar dergide yayınlanan  
çalışmalarının telif hakkına  
sahiptirler.

## Giriş

İnsan yaşamında kritik bir öneme sahip olan mutluluk, arzu edilen bir hedef olarak kabul edilmektedir (Blasco-Belled vd., 2021). Yunan filozof Aristippos (MÖ 3. yy), yaşamın nihai hedefini hazların artırılması ve acının azaltılması olarak değerlendirmiştir. Mutluluğu ise bireyin yaşadığı haz odaklı deneyimlerin bütününden oluşan bir durum olarak tanımlamıştır (Tatarkiewicz, 1976).

Son yıllarda pozitif psikoloji kapsamında sıklıkla incelenen mutlulukla ilgili hedonik ve eudaimonik mutluluk olmak üzere iki temel görüş vardır. Hedonik mutluluk, öznel iyi oluş olarak tanımlanmaktadır. Diener' e göre bu mutluluk türü, olumlu duyguların sık yaşanması, olumsuz duyguların daha az deneyimlenmesi ve yaşamdan yüksek doyum almakla ilgilidir. Eudaimonik mutluluk ise psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2018).

Günümüzde mutluluk kavramı, bireylerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz durumları bireysel bir şekilde değerlendirmeleri neticesinde ortaya çıkan bir olgu olarak ele alınmaktadır (Frey, 2018). Mutluluğun öznel yönü, bireyin kendini memnun ya da tatmin olmuş hissetmesiyle ilişkilidir. Bununla birlikte yaşamda neyin daha önemli olduğuna dair iyi bir kriter belirlenmesi mutluluk kavramının objektif boyutu ile ilişkilidir (Griffin, 2006). Bir başka tanıma göre ise mutluluk, “acı, keder ve ıstırapın yokluğu ile bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen ve genel olarak hayattan memnun olma hâli” olarak tanımlanmaktadır. (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021).

İnsan potansiyeline ve gelişimine odaklanan yaklaşımlar, mutluluğu daha kapsamlı bir çerçevede ele almıştır. Bu doğrultuda pozitif psikolojinin öncülerinden Martin Seligman, mutlu bir yaşamı hoş yaşam, iyi yaşam ve anlamlı yaşam olmak üzere üç temel unsur üzerinden ele almaktadır. Mutluluğa ulaşmak için ilk olarak haz ve tatmine dayalı bir yaşam benimsenmelidir. Ardından bireyin güçlü yönleri ve erdemlerini kullanması beklenir. Son aşamada ise anlamlı bir yaşama ulaşılması hedeflenir. Son aşamada ise anlamlı bir yaşama erişilmesidir. Aristoteles'e göre de mutluluk, sadece haz peşinde koşmakla açıklanamaz. Ancak bireyin erdemli ve anlamlı bir yaşam sürmesiyle mümkündür (Ryan- Deci, 2001). Mutluluk, kişinin hayatının bir anlam taşıdığı ve belirli bir amaca hizmet ettiği yönündeki içsel değerlendirmesiyle bağlantılıdır (Waldinger- Schulz, 2023).

Yaşamda anlam, bireyin kendi varoluşunu önemli, amaçlı ve anlamlı olarak algılamasına ilişkin öznel bir yaşantıyı ifade etmektedir (Dezutter vd., 2013; Heintzelman vd., 2020). George ve Park'a (2016, s. 206) göre yaşamda anlam, kişinin kendi varoluşunu, bir amaca hizmet eden, değerli hedefler doğrultusunda ilerleyen ve evrende bir karşılığı bulunan bir deneyim olarak hissetmesidir. Bu anlam duygusu, bireylere davranışlarını değerlendirebilecekleri değer ve ölçütler sunmaktadır. Böylece bireylerin yaşamlarındaki olaylar üzerinde denetim hissi geliştirmelerine katkı sağlar. Bununla birlikte bireye bir yaşam amacı kazandırır ve bireyin öz değer algısına olumlu etki eder (Frankl, 2019). Yaşamda anlamın, anlam arayışı ve anlamın varlığı olmak üzere iki boyutu vardır (Steger

vd., 2006). Yaşamda anlam arayışı, bireyin yaşamına yön verecek hedefleri belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için anlamlı bir çerçeve oluşturma çabası olarak tanımlanmaktadır. (Ryff-Singer, 1998). Frankl'e (2019) göre, anlam arayışının olumsuz sonuçlanması durumunda öznel iyi oluş olumsuz yönde etkilenebilir.

Colebrook (2007), çalışmasında mutluluk ve anlam arasındaki ilişkiyi kapsamlı bir şekilde ele alır. Mutluluk, Aristoteles'in insanı kendini inşa etme kapasitesine sahip bir varlık olarak görmesinden, modern çağın hedef belirleme ve sürekli projeler üretmeyi öğütleyen kişisel gelişim rehberlerine dek, daima anlam kavramına sıkı sıkıya bağlı kalmıştır. Mutluluğun hayatın anlamı olduğunu, çünkü yalnızca anlamla yaşanan bir hayatın mutlu olabileceğini ve yalnızca mutlu bir hayatın anlamlı olabileceğini vurgular. Colebrook'a göre mutluluk, yaşamın anlamıdır. Bannick'e (2017) göre de tatminkâr ve mutlu bir yaşam sürdürülebilmek için bu dünyadaki varlığımıza dair bir anlam ve amaç bulmak gerekmektedir. Mutluluk araştırmacısı David Meyers, mutluluğu, insanın kendi hayatının rahat ve anlam dolu olarak gerçekleştiğine dair en kalıcı idrakî biçimi şeklinde tanımlar (Bahadır, 2011, akt. Öztan, 2019). Yaşamlarında anlam olan bireyler, daha mutludurlar. Anlamlı bir hayat yaşamakla mutlu yaşamak arasında çok önemli bir bağ vardır (Öztan, 2019). Birçok modele göre de yaşamda anlam, mutlu bir yaşam için gereklidir (Ryff, 2011; Seligman, 2011). Yapılan birçok araştırmada yaşamda anlamın mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir (Bekar vd, 2023; Demir-Murat, 2017; Lee – Jang, 2017; Tekeci-Erdoğan, 2024; Zhang vd., 2018).

Yaşamda anlamla ilişkili bir diğer kavram kaygıdır. Yaşamda anlamı artırmak kaygı belirtilerini azaltabilir (Chen vd., 2021). Yaşamda anlamsızlık, kaygının ortaya çıkmasına neden olur (Yalom, 1980). May ve Yalom'a (2005) göre "kaygı; bizim hayatta kalma, yaşamımızı sürdürme, varlığımıza anlam katma ihtiyacımızdan kaynaklanır" (s. 271).

Normal ve nevrotik olmak üzere iki tür kaygı vardır. Normal kaygı, yaşanan olay veya duruma uygundur. Tehdit edici olmadığı için bastırmaya gerek yoktur. Bu kaygı türü aynı zamanda uyarıcıdır. Bireyin ilgili duruma duyarlı olmasını sağlar. Normal kaygının tersi olan nevrotik kaygı ise gerçek durumla orantısızdır. Bireyin durumunu aşırı abartmasına neden olan nevrotik kaygı yıkıcıdır ve bireyin işlevselliğine zarar verir (May-Yalom, 2005). İnsan, yaşamında bir anlam olmadığına ve yaşamın boş olduğuna inandığında geleceğe dair istekleri ve yaşamı önemini kaybedebilir. Bu boşluk ve anlamsızlıkla baş etmeye çalışmak, insanın derin bir kaygı yaşammasına neden olabilir (Weems vd., 2004). Nitekim Cevizci'ye (1999, s. 502) göre kaygı, içinde yaşanan dünyanın anlamsızlığının, eksikliğinin, düzen ve amaçtan yoksunluğunun farkına varıldığında hissedilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bir deneysel araştırmada, anlam temelli bir müdahale olan logoterapi sonrasında anksiyete düzeylerinde müdahale öncesine kıyasla anlamlı bir azalma olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, yaşamda anlamı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin kaygı belirtilerini azaltıcı bir etki gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Oğuz vd., 2020).

Boylamsal araştırmalar, yaşamda anlam ile kaygı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Lin, 2021; Tam vd., 2025). Yapılan başka bir boylamsal araştırmada üç yaşam anlamı profili

belirlenmiştir. Bu profillerden biri anlam odaklı gruptur. Bu gruptaki öğrenciler en yüksek iyi oluş ve en düşük kaygı düzeyine sahiptir (Kwok vd., 2025). Büyük bir örnekleme yapılan bir çalışmada, yaşamda anlamı yüksek olanların daha düşük kaygı düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir (Lai Jiang vd., 2026). Bu bulgular ve kuramsal çerçeve yaşamda anlamın kaygıyı azaltıcı rolünü ortaya koymaktadır.

Bunun yanı sıra kaygı semptomlarının azalmasının bireylerin daha mutlu ve daha tatmin edici bir yaşam sürdürmelerinin yolunu açacağı sıklıkla belirtilmektedir (Wasil vd., 2021). Ağ analizi yönteminin kullanıldığı bir araştırmada, kaygı semptomlarının mutluluk öğeleriyle negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Wasil vd., 2021). Yapılan bir çalışmada kaygının, mutluluğun en güçlü yordayıcısı olduğu tespit edilmiş ve artan kaygının anlamlı biçimde daha düşük mutluluk ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kornienko- Rudnova, 2023). Ayrıca yürütülen boylamsal bir çalışmada, başlangıçta daha yüksek kaygı düzeyine sahip bireylerin zaman içinde daha düşük mutluluk düzeylerini sürdürdüğü tespit edilmiştir. Kaygının, mutluluğu negatif yönde yordadığı ortaya konmuştur (Serrao Hill vd., 2023).

Yaşama daha fazla anlam yükleyen bireylerin kaygı düzeyleri daha düşüktür (Kwok vd., 2025; Weems vd., 2004). Kaygı düzeyinin azalması da mutluluk için kritik bir öneme sahiptir (Wasil vd., 2021). Bu bulgular, yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı (mediatör) bir rol oynayabileceğine işaret etmektedir. Başka bir deyişle, yaşamda bir anlam bulmak, bireylerin hissettiği kaygıyı azaltır (Yalom, 1980). Bu da dolaylı yoldan mutluluk düzeylerini artırabilir. Dolayısıyla şimdiye kadar aktarılan tüm bu kuramsal bilgiler ve ampirik bulgular ışığında, yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkinin kısmen kaygı aracılığıyla açıklanabileceği öne sürülebilir.

Özetle kuramsal bilgiler ve önceki bulgular, yaşamda anlamın kaygıyı azaltıcı kaygının azalmasının da mutluluğu artırıcı bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak ilgili araştırmalar incelendiğinde kaygıyı yaşamda anlam ve mutluluk arasında aracı bir değişken olarak ele alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mevcut literatür, yukarıda aktarıldığı gibi her bir ikili ilişkiye (yaşamda anlam-kaygı, yaşamda anlam-mutluluk, kaygı-mutluluk) dair sağlam kanıtlar sunmaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin hangi değişkenler aracılığıyla açıklanabileceğini ortaya koyan bütüncül modellere duyulan ihtiyaç devam etmektedir. Bu ilişkilerin ampirik olarak test edilmesi teorik ve pratik açıdan da önemlidir. Teorik açıdan, yaşamda anlamın mutluluk üzerindeki etkisinde altta yatan mekanizmaların neler olabileceği ortaya konacaktır. Pratik açıdan ise, psikolojik danışma ve psikoeğitim programları için yol gösterici olacaktır. Örneğin mutluluğu artırmak için yalnızca yaşam amacını değil, kaygıyı da hedef alan bütüncül stratejilerin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Bundan dolayı bu araştırmanın amacı, yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü olup olmadığını tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmada aşağıdaki hipotezleri test etmeyi amaçlamaktadır:

H1: Yaşamda anlam, mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordar.

H2: Yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracılık etkisi vardır.

## Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada yaşamda anlam, mutluluk ve kaygı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bundan dolayı mevcut araştırma bu değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri ortaya koymak üzere ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırmalar, tarama araştırmalarının bir türüdür. Bu tür araştırmalarda iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkilerin düzeyi belirlenmeye çalışılır (Gürbüz-Şahin, 2018).

### Örnekleme

Araştırmada zaman, maliyet ve işgücü gibi sınırlamalardan dolayı kolayda örnekleme yolu ile belirlenmiştir. Araştırmanın verileri yaşları 18 ile 47 arasında değişen toplamda 497 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Bu bireylerin 341'i (%68.6) kadın ve 156'sı (%31.4) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 23.7'dir (SD=6.4). Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre dağılımları incelediğinde bireylerin 99'u (%19.9) düşük, 380'i (%76.5) orta ve 18'i (%3.6) yüksek sosyo-ekonomik düzeydedir. Katılımcıların algıladıkları anne-baba tutumlarına göre ise 140'ı (%28.2) ebeveynlerini aşırı koruyucu, 129'u (%26.0) demokratik, 91'i (%18.3) izin verici ve 17'si (%27.6) otoriter olarak algılanmaktadır. Araştırmacılar tarafından dikkat edilmesi gereken en önemli hususların başında örneklem büyüklüğü gelmektedir. Literatür incelendiğinde, aracılık analizi kullanan araştırmalarda, örneklem büyüklüğünün genelde yeterli güce ulaşmadığı görülmektedir. Bundan dolayı bu tür analizlerde hem uygun hem de yeterli örneklem büyüklüğü, üzerinde durulması gereken hassas ve önemli bir konudur (Fritz- MacKinnon, 2007, s. 235). Aracılık analizlerinde yeterli örneklem büyüklüğü çıkarımsal yaklaşım, dolaylı etkinin ve diğer yolların büyüklüğü, ölçümlerin güvenilirliği ve aracı modelin karmaşıklığı gibi bazı önemli unsurlardan etkilenmektedir (Koschate-Fischer-Schwille, 2018, s. 39). Özellikle aracılık analizlerinde modelin karmaşık yapısı arttıkça örneklem sayısı da artmaktadır. Ayrıca madde sayısı, dolaylı etkinin düzeyi ve faktör yüklerinin büyüklüğü azaldıkça örneklem büyüklüğü artacaktır (Sim vd., 2022, s. 95). Bu aşamada, örneklem büyüklüğü için literatürde farklı öneriler vardır. Örneğin Fritz ve MacKinnon (2007, s. 237) minimum örneklem büyüklüğünün en az 400 olması gerektiğini ileri sürmektedir. Pieters (2017, s. 44) göre ise en az 450 kişiye ihtiyaç bulunmaktadır. Mevcut araştırmada bu önerilerden yola çıkılarak toplamda 497 bireye ulaşılmıştır.

## Veri Toplama Araçları

### Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Ölçek, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. OMÖ-K, toplamda 8 maddeden oluşmaktadır. OMÖ-K'nin Türkçe uyarlaması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 7 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek, toplam varyansın %39,74' ünü açıklamaktadır. Ölçek, beşli Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. OMÖ-K'nin güvenilirliğine yönelik olarak iç tutarlık katsayısı .74 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak bulunmuştur. Örnek maddelerden biri, "Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim." şeklindedir. Mevcut araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .79 ve McDonald's Omega katsayısı ise .79 olarak hesaplanmıştır.

### Belirti Tarama Listesi

Derogatis ve arkadaşları (1973) tarafından geliştirilen ölçek 9 alt boyuttan ve 90 maddeden oluşmaktadır. 5'Likert tipi olan ölçek ruhsal belirti düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Dağ (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Mevcut çalışmada alt ölçeklerden kaygı alt ölçeği kullanılmıştır. Bu alt boyut toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Örnek maddelerden biri, "Size kötü bir şey olacakmış duygusu" şeklindedir. Mevcut araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .76 ve McDonald's Omega katsayısı ise .76 olarak hesaplanmıştır.

### Anlamlı Yaşam Ölçeği

Anlamlı Yaşam Ölçeği Arslan (2020) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, bireylerin yaşamlarını ne ölçüde anlamlı ve değerli algıladıklarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin toplam varyansın %46'sını açıkladığını göstermektedir. Madde faktör yük değerleri .58 ile .82 arasında değişmektedir. Ölçeğin iç tutarlık değerinin birinci örneklem için .83 ve ikinci örneklem için .80 olarak bulunmuştur. Örnek maddelerden biri, "Bir bütün olarak hayatımı anlamlı buluyorum." şeklindedir. Mevcut araştırmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .85 ve McDonald's Omega katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır.

### İşlem

Siirt Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Komisyonu'ndan etik kurul onayı alınmıştır (22.01.2025/8339). Araştırmanın tüm aşamalarında Helsinki Deklarasyonu bağlı kalınmıştır. Veriler, gerekli bilgilendirme yapıldıktan ve gönüllü onam alındıktan sonra, yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanmıştır. Formun ilk bölümünde katılımcı onam formu yer almaktadır. Bu bölüm çalışmanın amacı, ortalama süresi ve katılımcı hakları gibi bilgilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden tüm katılımcılardan onam alınmıştır. Dâhil edilme kriteri olarak 18 yaşını doldurmuş olma koşulu belirlenmiştir. Katılımcıların yanıtlarının anonim ve gizli kalmasını sağlamak amacıyla, formda kimlik bilgilerini ortaya koyabilecek herhangi bir bilgi toplanmamıştır.

## Verilerin Analizi

Araştırmanın verilerinin analizi için SPSS 25 programından faydalanılmıştır. İlk olarak değişkenlere ilişkin veri setinde uç ve kayıp değer olup olmadığı incelenmiştir. Daha sonra tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Sonraki adımda uç değerlerin tespit edilmesi için tüm değişkenlere ait z değerleri hesaplanmıştır. Mevcut araştırmada örneklem büyüklüğü 497 olduğu için eşik değeri  $\pm 3.29$  esas alınmıştır. Bundan dolayı 6 veri analize dâhil edilmemiştir (Tabachnick-Fidell, 2012). Çoklu uçlu değer analizi için ise Mahalanobis uzaklığı değerleri hesaplanmıştır. Bu kapsamda  $p < .01$  düzeyinde anlamlı bulunan 4 değer (Tabachnick - Fidell, 2012) veri setinden çıkarılmıştır. Ayrıca verilerin normal dağılıma uygunluğuna basıklık ve çarpıklık değerleri ölçüt alınarak karar verilmiştir. Bu değerlerinin -1 ile +1 aralığında bulunması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Field, 2005). Yaşamda anlam ve mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı etkisini incelemek amacıyla Process Macro eklentisinde Model 4 kullanılmıştır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığını belirlemek için bootstrap yöntemi ile 5000 tekrar üzerinden %95 güven aralığında dolaylı etkilerin anlamlılığı değerlendirilmiştir. Araştırma hipotezlerinin kabul edilebilmesi için bu güven aralıklarının sıfır (0) değerini içermemesine bağlıdır (MacKinnon vd., 2004). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü hesaplanmıştır.

## Bulgular

### Betimsel İstatistikler ve Korelasyonlar

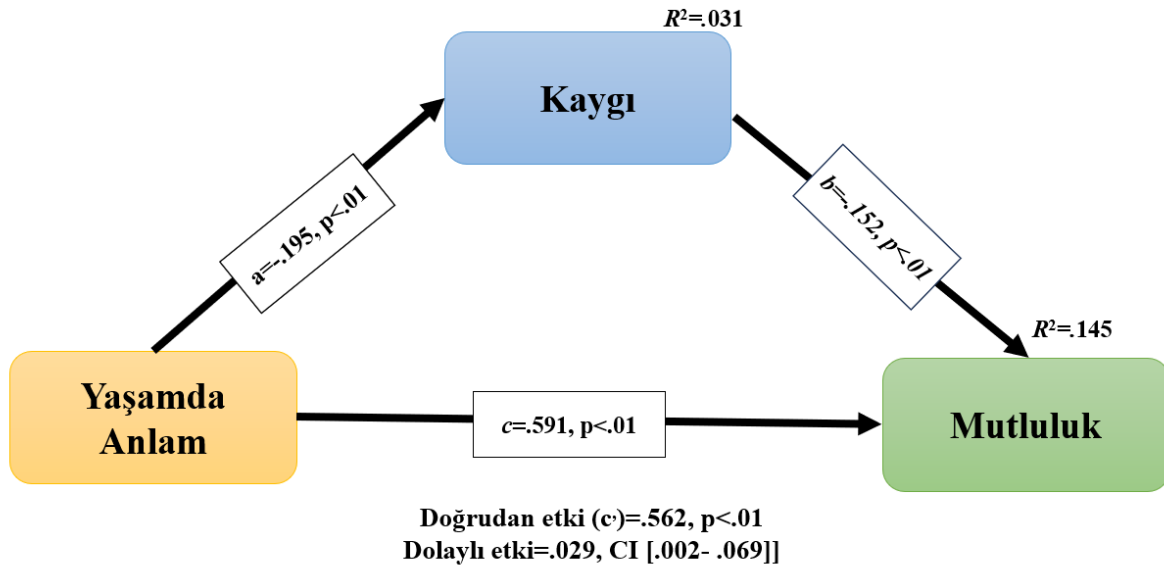
Çalışmanın değişkenleri arasındaki ilişkilere ve bazı betimsel istatistiklere dair sonuçlara Tablo 1’de yer verilmiştir.

**Tablo 1.** Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ve betimsel istatistikler

Değişkenler	1	2	3
1.Yaşamda Anlam	1	-.18*	.37*
2.Kaygı		1	-.17*
3.Mutluluk			1
Aritmetik Ortalama	4.0	2.8	3.7
Standart Sapma	4.2	.4.6	6.7
Çarpıklık Katsayısı	-.490	.373	.030
Basıklık Katsayısı	.153	-.374	-.452

\*  $p < 0.01$

Tablo 1’de görüldüğü üzere, yaşamda anlam ile mutluluk ( $r = .37$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yaşamda anlam ile kaygı ( $r = -.18$ ,  $p < 0.01$ ) ve kaygı ile mutluluk ( $r = -.17$ ,  $p < 0.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Şekil 1’de aracılık analizi sonuçlarına yer verilmiştir.



Not: Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. R<sup>2</sup> değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 1. Aracılık analizi sonuçları

Yaşamda anlamın, mutluluk düzeyine etkisinde kaygının aracı rolü olup olmadığını test etmek amacıyla bootstrap yöntemini temel alan regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örneklem seçeneği tercih edilmiştir. Bu teknik ile gerçekleştirilen analizlerde, araştırma hipotezinin desteklenmesi için elde edilen %95 güven aralığındaki değerlerin sıfırı kapsamaması gerekir (MacKinnon ve ark., 2004). Bu amaçla yapılan analizlerin sonuçlarına Şekil 1’de yer verilmiştir. Yaşamda anlam, kaygı düzeyindeki değişimin yaklaşık %3’nü ( $R^2=.031$ ) açıklamaktadır. Yaşamda anlam ve kaygı ise mutluluk düzeyindeki değişimin yaklaşık %15’ni ( $R^2=.031$ ) açıklamaktadır. Yaşamda anlam, kaygıyı anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilemektedir ( $b=-.176$ , %95 CI [-.291,-.099],  $t=-3.99$ ,  $p<.001$ ). Kaygının mutluluğu anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilediği görülmektedir ( $b=-.152$ , %95 CI [-.273,-.030],  $t=-2.46$ ,  $p<.005$ ). Kaygının olmadığı durumda yaşamda anlamın, mutluluk üzerinde olumlu yönde ve anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir ( $b=.592$ , %95 CI [.459,.725],  $t=8.76$ ,  $p<.001$ ). Ayrıca yaşamda anlamın mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla kaygının, yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmektedir ( $b=-.029$ , %95 BCA CI [.027, .069]). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü ( $K^2$ )=.018’dir. Bu değer test edilen modeldeki aracılık etkisinin küçük olduğu anlamına gelmektedir (Gürbüz, 2025).

### Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmanın amacı, yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracı rolü olup olmadığını belirlemektir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşamda anlam, mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordamaktadır. Elde edilen bu bulgu ile araştırmanın “Yaşamda anlam, mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordar.” şeklinde ifade

edilen birinci hipotez doğrulanmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak yaşamda anlam artıka mutluluk düzeyinin de artacağı söylenebilir. Bu bulgu hem kuramsal çerçeve hem de yapılan araştırmalarla tutarlıdır. Mutlu bir yaşam için bireyin yaşamında anlam olması gerekmektedir (Ryff, 1989; Seligman, 2011). Bannick'e (2017) göre de anlamlı bir yaşam sürdürebilmek, mutlu bir yaşam sürdürebilmek için gerekli ve önemlidir. Son yıllarda mutluluk üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, mutlu bireylerin ayırt edici özelliklerinden birinin yaşamlarında anlam duygusuna sahip olmaları olduğu görülmektedir (Doğan, 2018). Yapılan araştırmalarda çalışmadan elde edilen bu bulguyla tutarlıdır (Demir-Murat, 2017; Tekeci - Erdoğan, 2024; Zhang vd., 2018). Dolayısıyla, çalışmadan elde edilen bu bulgu hem kuramsal bilgilerle hem de mevcut araştırmalarla tutarlılık göstermektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğere bulgu, kaygının yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olmasıdır. Elde edilen bu bulgu ile araştırmacının *“Yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki ilişkide kaygının aracılık etkisi vardır.”* şeklinde ifade edilen ikinci hipotez doğrulanmıştır. Bu bulgu yaşamda anlamın sadece doğrudan değil aynı zamanda kaygıyı azaltarak dolaylı yoldan da mutluluğa olumlu etki ettiğini göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bu bulgu varoluşçu terapinin ve pozitif psikolojinin yaşamda anlam ve kaygı varsayımlarla tutarlıdır. Frankl'e (2013) göre insanın yaşamında anlam olmadığında umutsuzluğa düşer. Bu umutsuzlukta psikolojik yardım aramasına neden olur. Frank'a göre kaygı ve rahatsızlıkların çözümü için danışanın anlam bulduğu olaylara ve insanlara yönelmesi gerekmektedir (Sharf, 2021). Yaşamda anlam duygusu, bireyin yaşadığı psikolojik problemler karşısında onu olumsuz ruhsal etkilerden koruyan bir işlev görmektedir (Masten- Reed, 2002; Steger, Fitch-Martin vd., 2015, akt., Başarıkan-Seki, 2023). Sıkıntı verici yaşantılar içinde anlamın keşfedilmesinin hem olumlu duyguları destekleyen hem de bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri azaltan önemli bir başa çıkma kaynağı olduğu ifade edilmektedir (Park, 2010; Park- Folkman, 1997). Literatürdeki boylamsal çalışmalar, yaşamda anlam ile kaygı düzeyleri arasında tutarlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Lin, 2021; Tam vd., 2025). Bununla birlikte kaygı gibi olumsuz durumların sık yaşanıyor olması bireyin mutluluğuna engel olabilir (Doğan, 2018). Weems ve arkadaşlarına (2004) göre de bireyler yaşamlarında anlam bulamadıklarında ve yaşamın boş olduğuna inandıklarında, gelecek için motivasyonlarını ve yaşamın değerini yitirebilir. Bu durum, derin bir kaygı deneyimlemelerine yol açabilir. Yapılan boylamsal bir araştırmada, başlangıçta kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin zamanla daha düşük mutluluk düzeylerini koruduğunu göstermektedir. Bu bulgular, kaygının mutluluk üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Serrao Hill vd., 2023). Yapılan bazı araştırmalarda kaygının mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir (Kornienko- Rudnova, 2023; Silva vd., 2018). Gerek kuramsal bilgiler gerekse de yapılan araştırmalar mevcut araştırmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen bulgular ve alanyazın birlikte değerlendirildiğinde, yaşamda anlamın mutluluk üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan bir etki olmadığı, aynı zamanda kaygı düzeyini azaltan bir psikolojik süreç üzerinden gerçekleştiği söylenebilir. Bu bağlamda, yaşamda anlamın, kaygıyı azaltarak

bireylerin mutluluğunu artırmada bir rol oynadığı söylenebilir. Kaygının aracılık rolü, yaşamda anlamın mutluluk üzerindeki etkisinin dolaylı yollardan da olabileceğini göstermektedir. Ancak literatür tarandığında mutluluğun kaygı yordadığını bulgulayan çalışmalarda mevcut olduğu bilinmelidir (Li vd., 2019). Söz konusu farklılığın, ilgili değişkenlerin ele alındığı kuramsal çerçevelerdeki farklılıklardan kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir. Ancak konunun kuramsal ve ampirik boyutlarıyla netleştirilebilmesi adına daha kapsamlı ve çok yönlü araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Tüm bunlarla birlikte bu sonuç, psikolojik müdahalelerde ve özellikle varoluşçu temelli yaklaşımlarda, danışanların anlam arayışına odaklanmanın önemini bir kez daha vurgulamaktadır. Bulgular pratik açıdan da önemlidir. Psikolojik danışmanlık süreçlerinde danışanların anlam bulma süreçlerinin desteklenmesi kaygı ile başa çıkmalarına ve mutluluk düzeylerinin artırmalarına katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Nitekim psikolojik danışma süreçlerinde mutluluk ve yaşamda anlam temelli müdahalelerin depresif ve kaygı belirtilerini önlemek ya da azaltmak amacıyla kullanılabilirliği ifade edilmektedir (Henry vd., 2010; Seligman vd., 2005).

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak veriler kesitsel bir şekilde toplanmıştır. Bundan dolayı araştırmanın değişkenleri arasında nedensellik çıkarımları yapmak mümkün değildir. Gelecek araştırmalarda değişkenler arasında nedensellik ilişkisini ortaya koyabilmek için boylamsal tasarımlar veya deneysel müdahaleler kullanılabilir. İkinci olarak araştırmanın tüm değişkenleri öz bildirim dayalı ölçekler ile elde edilmiştir. Bu durum ortak yöntem yanlılığını ve sosyal olarak arzu edilen yanıtlar verme riskini artırabilir. Gelecekte yapılan araştırmalarda, farklı ölçüm yöntem veya araçlarının (davranışsal, gözlemci veya deneysel) kullanılması önerilmektedir. Üçüncü sınırlılık olarak araştırmada katılımcılar 18 yaş ve üstü bireylerden oluşmaktadır. Ancak örneklem büyük ölçüde gençlik döneminde olan bireylerden oluşmaktadır. Bu durum, bulguların farklı yaş gruplarına genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda bu sınırlılıkların dikkate alınarak farklı yaş grupları ile araştırmalar yürütülebilir. Son olarak araştırmada kontrol değişkeni kullanılmamıştır. Demografik özellikler (ör. cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi) kontrol edilmemiştir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin yaşamda anlamın, kaygı ve mutluluk arasındaki ilişkiler üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmeyi sınırlamaktadır. Ayrıca katılımcılardan geçmişte veya yakın zamanda herhangi bir travmatik olay yaşayıp yaşamadıklarına ve ruhsal bir sorunlarının olup olmadığına dair bir veri toplanmamıştır. Yaşamda anlam, kaygı ve mutluluk düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen bu psikolojik faktörlerin çalışmada kontrol edilememiş olması, bulguların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bir durumdur. Gelecekteki araştırmalarda bu tür bilgilerin de alınması, bulguların daha güvenilir ve kapsamlı yorumlanabilmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte araştırmadan elde edilen bulgulardan yola çıkarak alan uzmanlarına ve araştırmacılara birtakım öneriler verilebilir. İlk olarak kaygının yaşamda anlam ile mutluluk arasındaki aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak etki büyüklüğünün küçük olması dikkat çekicidir. Kaygının

aracılık etkisinin etki büyüklüğünün küçük olması, bu ilişkinin tek başına güçlü bir açıklayıcı faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, ruh sağlığı alanındaki önleyici ve müdahale çalışmalarında (psikolojik danışmanlık, psikoeğitim vb.), yalnızca kaygıyı azaltmaya değil, yaşamda anlamı güçlendirmeye yönelik stratejilerin bir arada kullanılması önerilmektedir. Bulgular, bireylerin yaşamda anlam bulma süreçlerinin desteklenmesinin kaygı ile başa çıkmalarına ve mutluluk düzeylerinin artırılmasına katkı sağlayabileceğine işaret etmektedir. Bu kapsamda, anlam temelli müdahalelerin mutluluk düzeyini artırmada katkı sağlayabileceği söylenebilir.

### Kaynakça

- Altıparmak, Demet. *Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Arslan, Gökmen. "Anamlı Yaşam Ölçeğinin Geliştirilmesi: Anamlı Yaşama İlişkin Kısa ve Etkili Bir Ölçme Aracı", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 56 (2020), 227–242. <https://izlik.org/JA52MG82KL>
- Bannink, Fredrike. *Bireyler ve Toplumlar İyi Oluşu Geliştirmek için: 201 Pozitif Psikoloji Uygulaması*. çev. Esra Kökkılıç. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Yayınları, 2017.
- Başarıkan, Refika – Seki, Tolga. "Boşanma Yaşantısı Olan Bireylerin Yaşamda Anlam ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Travma Sonrası Büyümelemleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 12/1 (2023), 258–269. <https://doi.org/10.33206/mjss.1166664>
- Bekar, Nesli vd. "Ergenlerde Can Sıkıntısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığının Aracı Rolü." *Journal of Research in Education and Teaching* 12/2 (2023), 121–133.
- Blasco-Belled, Ana vd. "Fear Of Happiness Through The Prism Of The Dual Continua Model Of Mental Health", *Journal of Clinical Psychology* 77/10 (2021), 2245–2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- Boreham, Ian D. - Schutte, Nicola S. "The Relationship Between Purpose in Life and Depression and Anxiety: A Meta-Analysis." *Journal of Clinical Psychology*, 79/12 (2023),
- Cevizci, Ahmet. *Paradigma Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları, 2010.
- Chen, Qian vd. "The relationship between search for meaning in life and symptoms of depression and anxiety: Key roles of the presence of meaning in life and life events among Chinese adolescents." *Journal of Affective Disorders* 282 (2021), 545–553. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.156>
- Colebrook, Claire. "Narrative Happiness and the Meaning of Life", *New Formations* 63 (2007), 82–102.

- Dağ, İhsan. "Belirti Tarama Listesi (SCL-90-R)'nin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği ve Geçerliliği", *Türk Psikiyatri Dergisi* 2/1 (1991), 5–12.
- Demir, Ramazan- Murat, Mehmet. "Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi", *OPUS International Journal of Society Researches* 7/13 (2017), 347–378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Derogatis, Leonard R. vd. "SCL-90: An Outpatient Psychiatric Rating Scale--Preliminary Report", *Psychopharmacology Bulletin* 9/1 (1973), 13–28
- Dezutter, Jessie vd. "Meaning in Life: An Important Factor for the Psychological Well-Being of Chronically Ill Patients?" *Rehabilitation Psychology* 58/4 (2013), 334–341. <https://doi.org/10.1037/a0034393>
- Doğan, Tayfun - Akıncı-Çötök, Nesrin. "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 4/36 (2011), 165–172.
- Doğan, Tayfun. "Pozitif psikoloji". In Şerife Işık (Ed.), *Psikolojiye giriş* 449–47. Ankara: Pegem Akademi, 2018.
- Field, Andy. *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage Publication, 2005.
- Frankl, Viktor E. İnsanın anlam arayışı. çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyan Us Yayınları, 2019.
- Fritz, Matthew S. – MacKinnon, David P. "Required Sample Size to Detect the Mediated Effect." *Psychological Science* 18/3 (2007), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- George, Login S. - Park, Crystal L. "Meaning In Life As Comprehension, Purpose, And Mattering: Toward Integration and New Research Questions." *Review of General Psychology* 20/3 (2016), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>
- Gürbüz, Sait – Şahin, Faruk. *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. 5. Baskı. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2018.
- Gürbüz, Sait. *Sosyal Bilimlerde Aracı ve Düzenleyici Etki Analizleri: IBM SPSS Process Makro Uygulamalı, Örnek Veri Setleri*. 3. bs. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2025.
- Hayes, Andrew F. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. 3rd Ed. New York: Guilford Press, 2022.
- Heintzelman, Samantha J. vd. "Lay Beliefs About Meaning in Life: Examinations Across Targets, Time, and Countries." *Journal of Research in Personality* 88 (2020), 104003. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.104003>
- Henry, Melissa vd. "The Meaning-Making Intervention (MMi) Appears to Increase Meaning in Life in Advanced Ovarian Cancer: A Randomized Controlled Pilot Study." *Psycho-Oncology* 19/12 (2010), 1340–1347. <https://doi.org/10.1002/pon.1663>

- Hills, Peter - Argyle, Michael. "The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being" *Personality and Individual Differences* 33/7 (2002), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Kornienko, Denis S. – Rudnova, Natalia A. "Exploring the Associations between Happiness, Life-satisfaction, Anxiety, and Emotional Regulation among Adults during the Early Stage of the COVID-19 Pandemic in Russia." *Psychology in Russia: State of the Art* 16 (2023), 99–113. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0106>
- Kornienko, Dmitriy S – Rudnova, Natalya A. "Exploring the Associations between Happiness, Life-satisfaction, Anxiety, and Emotional Regulation among Adults during the Early Stage of the COVID-19 Pandemic in Russia". *Psychology in Russia* 16/1 (2023), 99–113. <https://doi.org/10.11621/pir.2023.0106>
- Koschate-Fischer, Nicole – Schwille, Elisabeth. "Mediation Analysis in Experimental Research." İçinde *Handbook of Market Research*, ed. Christian Homburg – Martin Klarmann – Arnd Vomberg, 1–49. Springer Nature, 2017. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-05542-8\\_34-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-05542-8_34-1)
- Kral Wa Tam vd. (2025). Yaşamın anlamı: Çoklu kronik hastalığı olan yaşlı birinci basamak bakım hastalarında depresyon, kaygı ve yalnızlık ile çift yönlü ilişkisi. *BMC Geriatrics*, 25(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05762-7>
- Kwok, Sylvia Y. C. L. vd. "Stability and changes in meaning in life profiles and their impact on mental health among Chinese university students: A latent transition analysis." *Frontiers in Psychology* 16 (2025), 1529851. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1529851>
- Lee, Ok-Sook – Jang, Sun-Hee. "The Relationships between Meaning in Life and Happiness among University Students." *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society* 18/9 (2017), 113–122.
- Li Lin. "Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the COVID-19 outbreak in China." *British Journal of Health Psychology*, 26(2) (2021) 525–534. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12492>
- Li, P. F. Jonah vd. "Happiness and Meaning in Life: Unique, Differential, and Indirect Associations with Mental Health." *Counselling Psychology Quarterly* 32/2 (2019), 1–19. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493>
- MacKinnon, David P. vd. "Confidence Limits For The Indirect Effect: Distribution Of The Product And Resampling Methods", *Multivariate Behavioral Research* 39/1 (2004), 99–128. <https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901>
- May-Rollo, Yalom- Irvin. "Existential Psychotherapy." In: Corsini, Ronald J., Wedding, Donna, eds. *Current Psychotherapies*. 7th ed. Belmont, CA: Brooks/Cole; 2005. p. 269–298.

- Oğuz, Gülay vd. "Değiştirilemez Gerçekte Anlam Bulmak: Varoluşçu Logoterapinin MS Tanılı Bireylerde Depresyon, Anksiyete, Affektif Kişilik ve Yaşam Kalitesi Düzeylerine Etkisi." *Amasun Sağlık Bil Der* 5/2 (2020): 182–190. <https://doi.org/10.47115/jshs.790083>
- Öztan, Arzu. *İnsanın anlam ve mutluluk arayışında inancın rolü*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Din Psikolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Park, Crystal L. – Folkman, Susan. "Meaning in the Context of Stress and Coping." *Review of General Psychology* 1/2 (1997), 115–144. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- Park, Crystal L. "Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events." *Psychological Bulletin* 136/2 (2010), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Pieters, Rik. "Meaningful Mediation Analysis: Plausible Causal Inference and Informative Communication." *Journal of Consumer Research* 44/3 (2017), 692–716. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx081>
- Robert J. Waldinger & Marc S. Schulz. *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster, 2023.
- Ryff, Carol D. - Singer, Burton. "The Contours Of Positive Human Health", *Psychological Inquiry* 9/1 (1998), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Ryff, Carol D. "Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. New York: Free Press, 2011.
- Serrao Hill, Marissa M. Y. vd. "An Exploration of Happiness, Anxiety Symptoms, and Depressive Symptoms among Older Adults during the Coronavirus Pandemic." *Frontiers in Psychology* 14 (2023), 1117177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1117177>
- Sharf, Richard S. *Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları*. çev. Nilüfer Voltan Acar. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2021.
- Silva, Rute Gonçalves – Figueiredo-Braga, Margarida. "Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety, and depression in pharmacy students". *Currents in Pharmacy Teaching and Learning* 10/7 (2018), 903-910. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2018.04.002>
- Sim, Mikyung vd. "Sample Size Requirements for Simple and Complex Mediation Models." *Educational and Psychological Measurement* 82/1 (2022), 76–106. <https://doi.org/10.1177/00131644211003261>

- Steger, Michael. vd. "The Meaning In Life Questionnaire: Assessing The Presence Of And Search For Meaning In Life", *Journal of Counseling Psychology* 53/1 (2006), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022->
- Tabachnick, Barbara G. - Fidell, Linda S. *Using Multivariate Statistics*. 6. ed. Boston: Pearson, 2012
- Tatarkiewicz, Władysław. *Analysis Of Happiness*. The Hague: Martinus Nijhoff, 1976.
- Tekeci, Melike - Erdoğan, Yüksel. "Ergenlerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı ve Bilinçli Farkındalığın Rolü", *IZU Journal of Education* 6/2 (2024), 205–224. <https://doi.org/10.46423/izujed.1551535>
- Weems Carl vd. "Paul Tillich's theory of existential anxiety: A preliminary conceptual and empirical examination." *Anxiety, Stress & Coping*. 2004;17(4):383–399. <https://doi.org/10.1080/10615800412331318616>
- Yalom, Irvin. *Varoluşçu Psikoterapi*. New York, NY: Basic Books; 1980.
- Zhang, Dexing vd. "Meaning and Its Association with Happiness, Health and Healthcare Utilization: A Cross-Sectional Study." *Journal of Affective Disorders* 227 (2018), 795–802. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.11.082>

### ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

#### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Siirt Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı

Etik kurul değerlendirmesi oturum tarihi: 08.01.2025 Oturum Sayı No: 1029

Etik değerlendirme belgesi tarihi 22.01.2025 ve sayı numarası: 8339

### ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırma tek yazarlı olduğu için çalışmanın tamamı yazar tarafından gerçekleştirilmiştir.

### ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada çıkar çatışması bulunmamaktadır.