



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL UYUM DÜZEYLERİ
İLE ANLAMLI YAŞAM ÇABASI VE MUTLULUK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AZMİ ÖZKAN

TEZ DANIŞMANI
SEDA USUBÜTÜN

ANKARA, 2019

KABUL VE ONAY

AZMİ ÖZKAN tarafından hazırlanan " ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL UYUM DÜZEYLERİ İLE ANLAMLI YAŞAM ÇABASI ve MUTLULUK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ " başlıklı bu çalışma, 28.08.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

DOÇ.DR RAHŞAN BALAMİR BEKTAŞ -Başkan

DR.ÖĞR.ÜYESİ SEDA USUBÜTÜN - Danışman

DR.ÖĞR.ÜYESİ YASEMİN ABAYHAN - Üye

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda izin verdiğimi onaylarım.

† Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

10/09/2019

Azmi ÖZKAN



TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca beni her konuda destekleyen, tez yazma sürecimin bu kadar öğretici ve keyifli ilerlemesini sağlayan, kendisiyle birlikte çalışma fırsatı bulduğum için kendimi çok şanslı saydığım, bilgi ve tecrübesiyle bu süreçte önümü sürekli aydınlatan, motive eden, sadece tez yazma konusunda değil akademik alışkanlıklarım ve becerilerimle ilgili olarak kendimi geliştirmemde bana yol gösteren danışmanım Dr. Seda USUBÜTÜN hocama çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim Ufuk Üniversitesi psikoloji bölümünün değerli hocalarına çok teşekkür ediyorum.

Bugünlere gelmemde rol oynayan, kendilerinden çok değerli şeyler öğrendiğim bütün hocalarıma, bugünlere gelmemi sağlayan anneme, babama ve aileme teşekkürlerimi sunuyorum.

ÖZET

ÖZKAN, Azmi. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Anlamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2019.

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile anlamlı yaşam çabası ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal uyum özellikleri cinsiyet, aile gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, psikolojik bir destek alma durumu, mutluluk düzeyi ve yaşamı anlamı bulma düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Afyon Kocatepe Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 192 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Sosyotropik-otonomik kişilik ölçeği; Oxford Mutluluk ölçeği ve Anlamlı yaşam çabası ölçeği kullanılmıştır.

Öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, psikolojik destek alma ve yaşamı anlamı bulma değişkenleri açısından farklılaşmazken, aile gelir düzeyi ve mutluluk düzeyi değişkenleri açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin sosyal uyum özellikleri ile anlamlı yaşam çabası düzeyleri açısından sosyotropi değişkeni açısından pozitif yönde anlamı ve zayıf bir ilişki elde edilirken, otonomi alt boyutunda anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bununla birlikte öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulgusu elde edilmiştir. Son olarak anlamlı yaşam çabası düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönde, anlamlı zayıf bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Anlamlı Yaşam, Mutluluk, Sosyal Uyum, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

ÖZKAN, Azmi. Examining the Relationship between Social Adjustment and Meaningful Life Search and Happiness Levels of University Students Master Thesis, Ankara, 2019.

The main purpose of this study is to investigate the relationship between social adjustment levels of university students and happiness and meaning in life levels. In addition, social adjustment levels of the students were examined in terms of gender, family income level, mother education status, father education status, psychological support status, level of happiness and level of perceiving life as meaningful variables. The sample of the study consisted of 192 students from various faculties of Afyon Kocatepe University. Personal information form, Sociotropic-autonomic personality scale; Oxford Happiness Scale and Meaning in Life Scale were used to obtain the data.

As a result of the study, significant differences were not obtained between social adjustment levels of the students and the variables of gender, mother's education status, father's education status, psychological support and perceiving life as meaningful level. On the other hand, significant differences were found between family income level and happiness level of the students. In terms of social adjustment and perceiving life as meaningful levels of students, positive and weak relationship were obtained in terms of sociotropy dimension, but no significant relationship was found in autonomy dimension. However, the relationship between social adjustment and happiness levels of students was not significant. Finally, it is concluded that there was a negative and significant weak relationship between perceiving life as meaningful and happiness level of the students.

Key Words

Happiness, Meaningful Life, Social Adjustment, University Student

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	İ
BİLDİRİM.....	İİ
TEŞEKKÜR	İİİ
ÖZET	İV
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	İX
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Uyum Kavramı.....	3
1.1.1. Sosyal Uyum.....	5
1.1.2. Yükseköğretimde Sosyal Uyum	13
1.1.3. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler.....	19
1.1.4. Sosyal Uyumun Sonuçları	22
1.2. Mutluluk.....	25
1.2.1. Mutluluk Kuramları	26
1.2.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	27
1.2.3. Sosyal Uyum ve Mutluluk İlişkisi	31
1.3. Anlamlı Yaşam	33
1.3.1. Anlam Nedir?.....	33
1.3.2. Anlam Koruma Modeli.....	35
1.3.3. Yaşamın Anlamı	38
1.3.4. Yaşamın Anlamı Kavramının Gelişmesinde Kullanılan Yaklaşımlar.	47
1.3.5. Anlamlı Yaşam Kaynakları	47
1.3.6. Anlamlı Yaşam Algısının Olumlu Sonuçları.....	49
1.3.7. Sosyal Uyum ve Anlamlı Yaşam İlişkisi.....	51
1.4. Araştırmanın Amacı.....	53
BÖLÜM II	54

YÖNTEM	54
2.1. Araştırmanın Katılımcıları	54
2.2. Veri Toplama Araçları	56
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	57
2.2.2. Sosyotropi ve Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)	57
2.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)	58
2.2.4. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)	59
2.3. İşlem	60
2.4. Verilerin Analizi	60
BÖLÜM III	61
BULGULAR	61
3.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum, Anlamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular	61
3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	62
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	68
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	68
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabaları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular	69
BÖLÜM IV	70
SONUÇ VE TARTIŞMA	70
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum, Anlamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Düzeyleri	70
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi	73
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Bulgularına Yönelik Sonuç ve Tartışma	78

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişki Bulgularına Yönelik Sonuç ve Tartışma	79
KAYNAKÇA	83
EKLER	110
EK 1: Yaşamın Anlamı Kavramının Gelişmesinde Kullanılan Yaklaşımlar....	110
EK 2: Demografik Bilgi Formu	118
EK 3: Sosyotropi-Otonomi Kişilik Ölçeği.....	119
EK 4: Mutluluk Ölçeği	122
EK 5: Anlamı Yaşam Çabası Ölçeği	123
EK 6: Özgeçmiş	124

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcı Grubu Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	55
Tablo 2 Katılımcı Grubu Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	56
Tablo 3 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçeğin Güvenirlik Bulguları	61
Tablo 4 Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabası Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçeğin Güvenirlik Bulguları	62
Tablo 5 Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçeğin Güvenirlik Bulguları	62
Tablo 6 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları.....	63
Tablo 7 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Aylık Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 8 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi .	66
Tablo 9 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları	65
Tablo 10 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özelliklerinin Daha Önce Psikolojik Herhangi Bir Yardım Alma-Almama Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları.....	66
Tablo 11 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişki	66
Tablo 12 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları.....	67
Tablo 13 Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabaları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları	68
Tablo 14 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları.....	69
Tablo 15 Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları.....	69

BÖLÜM I

GİRİŞ

Birçok araştırmacı tarafından ele alınan uyum kavramı, genel olarak bireylerin kendisi ve çevreleriyle olumlu ilişkiler kurmasını ve bu ilişkileri sürdürmesini ifade etmektedir. Bireyler, içinde buldukları zaman dilimine göre uyum göstermekle birlikte, yaşam içerisinde uyum, bireyin değişimlerini ve diğer bireylerle kurulan olumlu ilişkileri içermektedir (Özgüven, 1992). Sosyal uyum ise toplumun beklentileri doğrultusunda kazanılan davranışsal yetenekleri ifade etmektedir (Işık, 2007). Bu anlamda sosyal uyum, bireylerin diğer bireylerle ilişkilerinin tatmin edici düzeyde olması, yeni girilen ortamlarda hoşnutsuzluk yaşamamaları ve ortam değişikliği sonucu ortaya çıkan zorluklarla başa çıkabilme durumlarıdır (Baker ve Siryk, 1984).

Bireylerin sosyal uyum göstermesi birçok açıdan olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Sosyal uyum becerileri ile bireyler arkadaşlık kurma, başkalarının duygularını anlayabilme, işbirlikçi davranışlar sergileme, yardımseverlik, kurallara uygun hareket etme ve sağlıklı iletişim kurma açısından daha başarılıdır (Ekinci Vural, 2006). Buna karşın sosyal uyumsuzluk kişilerin özgüven eksikliğinin olması, yalnızlıktan hoşlanmaması, çekingen tavırlar sergilemesi, sosyal ilişkilerinin güçlü olmaması ve başkaları tarafından ayrıcalık bekleme olarak tanımlanmaktadır (Akıncı, 2005). Sosyal uyumun olmaması, davranışsal problemlere yol açabilmektedir. Ayrıca, bireylerin daha güvensiz ve çekingen bir kişilik yapısına sahip olmasına neden olabilmektedir (Çağdaş ve Seçer, 2013). Özgüven (1992) ise sosyal uyumun bireylerin dış dünyayla olan ilişkilerin niteliği ile ilgili olduğunu ve bu kavramın güçlü sosyal iletişim, mutluluk, etkili iletişim becerileri gibi değişkenlerle doğrudan ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu doğrultuda bireyin sosyal uyum göstermesinin toplum içerisinde daha mutlu ve huzurlu yaşayabilmesi için gerekli olan bir durum olduğu görülmektedir.

Mutluluk kavramı geçmişten günümüze farklı şekillerde incelenmiş ve yorumlanmış, özellikle de son yıllarda oldukça fazla ele alınan bir konu haline gelmiştir. Mutluluk, bireylerin olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları ise daha az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum alması şeklinde tanımlanmaktadır.

Dolayısıyla mutluluk, bireylerin yaşamlarına ilişkin bilişsel ve duyuşsal olarak yaptıkları değerlendirmenin bir sonucudur. Bireylerin güven, sevinç, umut, neşe gibi duyguları sık yaşarken; öfke, nefret, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları daha az yaşaması mutluluğun göstergesi olarak değerlendirilir (Doğan ve Sapmaz, 2012).

Yaşam insanlardan açısından bazen mutluluk verici bazen de acı verici olabilmektedir. Dolayısıyla yaşam, zıtlıklarla doludur. Bununla birlikte yaşamı bir bütün olarak kabul etmek, yaşam içerisinde anlamlı bir amaç bulmak, varoluşun devamlılığının sağlanması açısından önem taşımaktadır. Frankl (2013) acı koşullar altında dahi yaşamın anlamlı olabileceğini vurgulamıştır. Yapılan çalışmalarda yaşamın anlamı ve pozitif duygular arasında güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Ayrıca, yaşamdaki anlam varlığının mutluluk ve yaşam memnuniyeti değişkenleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009).

Üniversite basamağı ise bireyler açısından oldukça önemli bir dönemi ifade etmektedir. Üniversite sürecinin ilk yıllarında öğrenciler, bir grubun üyesi olma, üniversite yaşamına ve yeni bir şehre alışma gibi çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Aktaş, 1997). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerini incelenmesi ve analiz edilmesi oldukça önemlidir. Bu dönemde yaşanan ilişkiler bireylerin akademik, sosyal ve kişisel uyumlarını etkilemektedir. Buna karşın bu dönemde öğrencilerin yaşadığı uyumsuzluk durumları çeşitli psikolojik sorunlar yaşamlarına ve hatta eğitim hayatlarına devam etmemelerine yol açabilmektedir. Bundan dolayı, üniversite basamağında yer alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından ele almak oldukça önemlidir.

Alanyazın incelendiğinde üniversite basamağında yer alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile anlamlı yaşam çabaları ve mutluluk değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir.

1.1. Uyum Kavramı

Uyum, genel anlamda bireylerin kendileri ve çevreleri ile olumlu ilişkiler kurabilmesi ve bu ilişkileri sürdürebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Yavuzer, 2003). Uyum, organizmanın hayatta kalabilmesi ve yaşamını sürdürebilmesi için kendi doğal ortamında çevresinde yer alan çeşitli koşullara adapte olabilme yeteneğidir (Çağlar, 1981).

Uyum, *bireyin kendi iç dünyası ve çevresinde oluşan değerler, inanç ve kurallar arasında kurduğu denge* olarak tanımlanmaktadır (Turhan, 1983). Santrock'a (2006) göre uyum, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sıkıntılarla baş edebilmesi ve dengeli olarak bu sorunları yönetebilmesini sağlayan psikolojik bir süreçtir. Dolayısıyla uyum süreci, bireylerin her türlü gereksinimlerini karşılama güdülerini sırasında karşılaşılabilecek engellerin üstesinden gelmek adına çeşitli çabaları içermektedir (Erdoğan ve diğerleri, 2005).

Uyum, doğumdan ölüme kadar bireylerin günlük olaylar içerisinde karşılaşılabilecekleri doğal bir süreci ve insanın kendisinden, başkalarından ya da çevresinden kaynaklanan talepler karşısında verdiği tepkiyi ifade etmektedir. Bu tanıma göre uyumun üç konu altında yoğunlaştığı görülmektedir. Birincisi, taleplerdir. Bu konu içerisinde hangi şartlar altında ne tür taleplerin kimleri hedef aldığı incelenir. İkincisi, talebin algılanma şeklidir. Üçüncüsü ise algılanan talebe verilen tepkidir. Hangi reaksiyonların ne tür sonuçlar doğuracağına ilişkin verilecek yanıt insanın psikolojik ve fiziki bünyesinin sağlıklı mı yoksa sağlıklı mı uyum gösterdiğini belirleyen önemli bir unsurdur (Gençöz, 1998).

Schneiders'e göre bireysel uyum, bireysel bir olgunluk sürecidir ve bireyin ihtiyaçlarının çevre ile karşı karşıya kalmasını içerdiğini belirtmiştir. Uyum bireyin yeni bir ortama girmesini ve bu ortamda kendi ihtiyaçlarına uygun olarak uyum göstermesini ifade etmektedir (Rajab, Wahab, Shaari, Panatik ve Nor, 2013).

Uyum, iki yönlü bir süreci içermektedir. Bireyler, yaşamın her anında devam eden bir değişim ve gelişim içerisinde. Böylece bireylerin, kendilerinde oluşan biyolojik, zihinsel, duygusal ve sosyal farklılıkları kabul etmeleri, bu farklılıklara uygun olan tutum ve davranışları sergilemeleri ve çevrelerinde bulunan diğer bireylerle iyi ilişkiler kurmaları oldukça önemlidir (Özgüven, 1992). Uyumlu

bireyler kendilerindeki değişimleri ve çevrelerindeki ilişkileri dengede tutma konusunda başarılıdırlar. Karşılarına çıkan engelle karşısında hoşgörölü girişimlerde bulunarak amaçlarına ulaşabilmek için mantıksal yöntemleri denemekte ve çevreleriyle daha etkili ilişkiler kurabilmektedir. Bu bağlamda amaçlarına ulaşmak için girişimlerde bulunan ve bu doğrultuda çaba gösteren bireyler uyumlu bireyler olarak tanımlanır. Uyumlu bir birey olmak, bireyin hoşuna gitmekte, başarıyı ve verimliliği artırmakta ve bireylerin kendini değerli bulmasını sağlamaktadır (Başaran, 2005).

Kaplan (1965; aktaran: Nadir, 2015), uyum süreciyle ilgili beş esastan bahsetmiştir. Bu esaslardan birincisi bireyin hayata yüklediği anlamdır. Çeşitli değerler, bireyleri davranışlara odaklanma konusunda desteklemektedir. Bu değerler ise sosyal, manevi ya da maddi değerler olabileceği gibi bireyin yaşamına anlam katan çeşitli motivasyon kaynakları da olabilir. İkinci esas ise bireyin kendine ilişkin gerçekçi algılarıdır. Bireylerin yeteneklerinin, zayıf yönlerinin farkına varabilmesi ve bu çerçevede mantıklı hedefler belirlemesi uyumun bir unsurudur.

Başaran'a göre iyi uyumun üç ögesi vardır. Birinci öge, bireyin amaçlar bulmada, çözümler seçmede ve ne derece başarılı olacağını öngörmeye gerçek bilgiyi kullanmasıdır. İkinci öge bireyin olası tehlikeler ve sorunlar karşısında mücadele etmesidir. Üçüncüsü ise bireyin kendine güvenmesi, saygı duyması, kendini anlaması, ilgili olmasıdır. Yaşamında bu üç ögeyi barındıran bireylerin uyumlu davranışlar sergileyecekleri belirtilir (Gençtan, 1994). Bununla birlikte bireylerin uyumlu davranışlar sergilemelerinde özgür bir aile ortamında büyümeleri, kendilerine yeteri kadar deneyim fırsatı tanınması, yeteri kadar sevgi ve güven ortamında büyümüş olmaları etkilidir. Bundan dolayı özellikle anne babaların çocuklarını tanımaları, onların ilgi ve yeteneklerini bilmeleri ve özerk bireyler olmalarına yardımcı olmaları bu süreçte oldukça önemlidir (Yavuzer, 2003).

Uyuma ilişkin sürecin bir diğer ölçütü duygusal olgunluktur. Duygusal olgunluğa göre, bireyin duygularını düzenleyebilmesi uyum açısından sorun yaşamadığının bir göstergesidir. Sosyal duyarlılık ise, uyum konusunda sorun yaşamayan bireylerin çevresindeki insanlarla iyi ilişkiler kurabilmesini ifade etmektedir. Uyum süreçlerinin son ölçütü olan dinamik dengeleme ise bireyin çevreden gelen

dışsal güçler ile içsel güçleri dengeleyerek davranışlarını yönlendirmesini içermektedir (Saward, 2013).

Görüldüğü üzere uyumlu bireyler çevreleriyle daha iyi ilişkiler kurabilmekte, olumlu ve olumsuz yönlerini fark edebilmekte, olumsuz duyguları ile başa çıkabilmekte, hayatta amaçlar oluşturup bu amaçlara ulaşma konusunda çaba göstermektedir. Bununla birlikte çalışma kapsamında ele alınan sosyal uyum kavramı aşağıda detaylandırılmıştır.

1.1.1. Sosyal Uyum

İnsanı diğer canlılardan ayıran en temel farklılık sosyal bir varlık olmasıdır. Sosyal bir varlık olarak insan, toplum içinde yaşar, yaşadığı toplumu etkiler ve ondan etkilenir. Birey davranışının büyük bir bölümü yaşadığı çevrenin etkisiyle şekillenir. İçinde yaşadığı toplumun beklentilerine uygun davranır. İnsanın içinde yaşadığı toplumdan etkilenerek toplumun beklentilerine uygun tepkide bulunarak sosyal davranış sergiler.

İnsan hangi grup ya da toplulukta yer alırsa alsın veya hangi toplumda bulunursa bulunsun o grup ya da toplumun normlarına uyum gösterme ihtiyacı hisseder. Sosyal psikoloji alanyazında “sosyal etki” olarak kavramsallaştıran bu kavram; kişinin düşünce duygu ve davranışlarını başkalarının gerçek ya da hayali etkisiyle değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Mucchi-Faina, Maass ve Volpato, 1991). Sosyal etkinin bireyin davranışlarını değiştirerek duygu ve düşüncelerini şekillendirdiği, bireylerin grup içinde iken tek başına olduklarından daha farklı davranabilmeleri söz konusudur. Bu durum da kişilerin zamanla gruptan etkilenerek benzer davranışlar sergilemesine yol açmaktadır (Aronson, Wilson ve Akert, 2005) Sosyal psikologlar, genel bir yaklaşım içinde bireylerin sosyal etkiye uyumlu davranışlar ortaya koyduğunu belirtmektedirler. Sosyal etki sonucunda insanlar uyma davranışı göstererek diğerlerine benzemeye başlarlar (Cialdini ve Goldstein, 2004).

Sosyal uyum, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olduklarının önemli bir göstergesidir. Sosyal büyüme, bireylerin gelişimin en önemli yanıdır ve özellikle ebeveynlerle, akranlarla ve öğretmenlerle olan ilişkilerle elde edilir. Bununla birlikte sosyal büyüme kişinin kendisiyle ve başkalarıyla uyumunun önemli bir

ölçütüdür (Hartup ve Rubin, 2013). Öte yandan, bir insan toplumunda yaşamak bir dizi değer ve beklenti paradigmasından kaynaklanmıştır ve birinin beklentilerini ve değer çerçevesini karşılamak için bir kişinin yeterli miktarda uyum göstermesi gerekir. Uyum olmadan, bireyler temel ihtiyaçlarının çoğunu karşılayamaz. Eğer birey toplumda uyumsuz davranışlar sergiliyorsa, kendisini yalıtılmış hissetme olasılığı yüksektir.

Nasir ve Lin (2012), bireyin kişiliğinin, benlik kavramının ve sosyal etkileşimlerinin uyum düzeyinden etkilendiğini ve uyumun olumlu benlik kavramı için etkili bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Rogers (1959), kesin bir öz-kavramı olmayan bir bireyin uyumlu olmadığını belirtmiştir. Dhingra, Manhas ve Thakur (2005), uyumun bireyin çevresiyle, başkalarıyla ve kendisiyle uygun bir şekilde uyum sağlamasıyla değiştiği sürekli bir süreç olduğunu öne sürmüşlerdir. Uyum için temel amaç, birinin istekleriyle hayatın tüm yönlerini etkileyen sosyal beklentiler arasında bir denge kurmaktır. Sonuç olarak, kişi olumlu uyarınlarını ve pekiştirmelerini elde etmek için tüm çevresel uyarılara doğru şekilde yanıt verebilir.

Her ne kadar uyum sosyal, duygusal, fiziksel ve eğitimsel boyutlar gibi birçok unsuru içerse de; en iyi yön, uyumun diğer yönlerinin ön koşulu olan sosyal uyumdur (Mazaheri, Baghiyan ve Fatehizadeh, 2006). Olumlu benlik kavramından kaynaklanan duygusal ve sosyal uyum, kişiye zorluklarla yüzleşmede bir tür yetenek sağlayabilir ve daha yüksek bir benlik saygısı, kişinin psikolojik baskılarla etkin bir şekilde başa çıkma yeteneğini güçlendirir (Wilbum ve Smith, 2005).

Yetişkinlik döneminde bireylerin uyumsuzluk göstermesi kişisel gelişimlerini ve hatta ileriki yaşamlarını olumsuz etkiler. Örneğin, bireylerde düşük motivasyon, düşük katılım, başarısızlık durumları yaşanır. Sosyal açıdan uyumsuzluk yaşayan yetişkinler (üniversite öğrencileri) ileriki dönemlerde bireylerle iletişim kurmada sorunlar yaşayabilir, içe kapanma ya da şiddet ve suça meyilli olma gibi dışsallaştırma sorunları ortaya çıkabilir (Lanctôt, 2005; Akt; Savard, 2013). Devam eden yaşam döngüsü içerisinde sosyal uyum, insanlar, yaşadıkları çevre ve sosyal düzen arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Belirtilen bu ilişki yaşamdaki dalgalanmalardan büyük ölçüde etkilenir (Wannamaker, 1939).

Toplum tarafından istenilen davranışları sergileyebilme ve toplumda kurulan ilişkilerden yeterince doyum sağlayabilme gibi ölçütler, çocuğun ya da gencin toplumsal uyum düzeyinin anlaşılması açısından önemlidir. Bununla birlikte çocukların aile içerisinde kendilerine model alabilecekleri birisinin olmaması toplumsal uyumu etkilemektedir. Ergenlik döneminde yaşanan gelişmelerin beraberinde getirdiği doğal zorluklara ek olarak yakın çevrenin oluşturduğu olumsuz etkiler, çocukların bunlara tepki göstermesine ve çoğunlukla duygusal açıdan uyum ve davranış bozuklukları yaşamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çocukta güvensizlik, karmaşık duygular, hırçınlık, sinirlilik, söz dinlememe, kaygı, korku, yalan söyleme, kavgacılık, evden kaçma, kuralları çiğneme ve saldırganlık gibi olumsuz davranışlar görülebilmektedir (Yavuzer, 2003).

Genç yetişkinlik dönemindeki problemler büyük ölçüde topluma uyum sağlama problemleridir ve bu tür bir düzeltmenin başarısı veya başarısızlığı, bireyin sonraki tüm yaşamını ya da bu hayatı tehlikeye sokacaktır. Psikolojik olarak başarı, kişiliğin diğer duygularını büyük ölçüde domine edecek bir sosyal benlik duygusu oluşturmak için çeşitli içgüdülerden oluşan yeterli bir organizasyonun oluşturulmasına bağlıdır. Sosyal uyum, bir taraftaki benlik ile diğer taraftaki insanlık dünyası arasındaki uyuma bağlıdır. Sosyal uyum, bu iki taraflı ilişki dışında var olamaz ve bu nedenle bu düşünceyle bağlantılı olarak kullanılan “sosyal benlik” terimini tanımlamak zordur (Kaljahi, 2016). Alanyazın incelendiğinde öz belirleme kuramı kapsamında ele alınan temel ihtiyaçların karşılanmasının ve içsel motivasyon faktörünün bireylerin sosyal açıdan uyum süreçlerini desteklediği ifade edilmektedir (Lanctôt, 2005; Kaljahi, 2016).

Öz belirleme kuramına ilişkin ilk çalışmalar 1970’li yıllarda Erward Deci tarafından başlatılmıştır. Kuramın önemli bir diğer temsilcisi ise Richard Ryan’dır (Deci ve Ryan, 1985). Bununla birlikte özellikle son yıllarda bu kurama ilişkin çeşitli çalışmaların yer aldığı ve bu konu ile ilgili spor, eğitim ve sağlık alanları başta olmak üzere çoğu alanda ilgili çalışmaların yürütüldüğü görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

Bireyler yaşamları boyunca büyümekte, gelişmekte ve birtakım mücadelelere girmektedir. Bu hayat mücadelelerinde çeşitli davranışlar sergileyerek hayatlarını

devam ettirmektedir. Bireyler farklı seçenekleri deneyerek, kendileri için en iyi ve en doğru olan davranışı bulmaya çalışmaktadır. Bireylerin seçimleri yaşantılarına doğru ya da yanlış olarak yansiyabilmekte ve davranışlarında olumlu ya da olumsuz değişikliklere yol açabilmektedir. Bireyler sergiledikleri davranışlar ile toplum içerisinde bir yer bulmaktadır (Yarkin, 2013). Bireylerin içerisinde yaşadıkları toplumda sağlıklı bir şekilde yer alabilmesi, diğer bireylerle bütünleşebilmeleri için temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi ve karşılanması oldukça önemlidir. Öz belirleme kuramı ise bireylerin doğal psikolojik ihtiyaçlarını, psikolojik gelişimlerini sağlayan eğilimlerinin neler olduğunu ele almaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramı, kişilik ve motivasyon gelişimini açıklamada kullanılan genel bir yaklaşımdır. Kuramda, kişilik ve motivasyon gelişimi açıklanırken kişiliğin gelişimi ve davranışların düzenlenmesi için bireylerin içsel kaynaklarını kullanması vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985, 2000). Öz belirleme kuramı, insanların kendi kendilerini motive etmeleri (*self-motivation*) ve kişilik bütünlükleri için temel olan doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçların doyurulmasıyla tutarlı büyüme (*inherent growth*) eğilimleri üzerine odaklanmıştır. Bununla birlikte kuram, insanların özerk davranışlar sergileme konusunda motivasyon düzeylerini ele alan genel bir kuramdır. Bu kurama göre motivasyon bireyleri belirli amaçlara ulaşma konusunda güdüleyen psikolojik enerji olarak tanımlanmaktadır. İnsan davranışlarını ele alan birçok teori insan davranışlarının nasıl olduğunu ele alırken, bu davranışların nasıl ortaya çıktığını ele almamaktadır. Öz belirleme kuramı ise davranışların ortaya çıkmasında motivasyonel kaynakların neler olduğunu araştırmaktadır (Patrick ve Williams, 2012). Bu kurama göre insanların tutarlı bir benliğe sahip, psikolojik eğilimleri olan, karşılaştığı engeller karşısında çaba gösteren aktif organizmalar olduğu ifade edilmektedir. Öz belirleme kuramına göre bireylerin yaşantılarında belirli amaçlar vardır. Bireyler amaçlarını gerçekleştirmek için çabalayıp bu amaçlarına ulaştıklarında psikolojik doyum yaşamaktadır (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramına göre insanların yaşamlarını en uygun biçimde sürdürebilmeleri için karşılanması gereken üç temel ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçlar ise *yeterlik*, *ilişkisellik* ve *özerkliliktir*. *Yeterlik*, öz belirleme kuramı çerçevesinde ele alınan en genel anlamı ile bireylerin yaptıkları bir işten doyum

sağlayarak yeteneklerini geliştirmesi olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Yeterlik, bireylerin bir işi yapabilmesi için gerekli olan bilgi, güç ve beceriye sahip olduğu ve bu doğrultuda belirli görevleri yapabileceğine inanıp belirlediği hedeflere ulaşabilmesidir (Çankaya, 2009). Yeterlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği ve çevresiyle etkili bir biçimde etkileşimde bulunma kapasitesidir. Bireyler istedikleri sonuçlara ulaşma konusunda kendileri yeterli hissetmek istemektedir. Yeterlik duygusunu yaşayan bireyler, başarılı bir şekilde amaçlarına ulaşacaklarına inanmaktadır (Williams, Gagne, Ryan ve Deci, 2002). Yeterlik ihtiyacı, bireylerin çevresiyle etkili bir biçimde etkileşim kurma, çevresini etkileyebilme ve kendini yeterli hissetme konularında duyduğu ihtiyaçtır. Bireyler yeteri kadar bilgi ve beceri sahibi olduklarına, sahip oldukları bilgi ve becerileri kullanabileceklerine, herhangi bir sorunla karşılaştıklarında bu sorunla baş edebileceklerine inandıklarında yeterlilik ihtiyaçları karşılanmış olmaktadır. Bireylerin sahip oldukları yeterlilik inançları bireylerin performansını doğrudan etkilemektedir (Deci ve Ryan 1985). Yeterlik ihtiyacı öz yeterlik ile benzer özelliklere sahiptir. Bu anlamda öz yeterlik ile ilgili çoğu özellik yeterlik ihtiyacı için de geçerlidir (Ruzek, Hafen, Allen, Gregory, Mikami ve Pianta, 2016).

İlişkisel insanların etkileşim içerisinde olduğu bireylere bağlı olma durumunu ifade etmektedir. İnsanlarda ait olma ihtiyacı vardır ve insanlar kendilerini içerisinde buldukları grupla ilişkili hissetmek istemektedir (Sarı, Yenigün, Altıncı ve Öztürk, 2011). İlişkili olma ihtiyacı ise bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacını ifade etmektedir. İnsanlar içinde buldukları sosyal çevre içerisinde ait olma duygusunu yaşamak istemektedir. Bireyin ilişkili olma ihtiyacı karşılıklı saygı, özen ve başkalarına güven duymayı ve duygusal kabul gibi unsurları içermektedir. Bu ihtiyaç doğrultusunda bireyler yaşamlarındaki önemli kişilerle yakın ve bağlantılı olma ve insanların desteğini hissetmek istemektedir (Çankaya, 2009).

İlişkisel bireyin yaşamındaki önemli diğer kişilerle yakın ve bağımlı olması demektir. Bireyler bu bağımlı ile birlikte kendilerini mevcut sosyal çevreye ait hissetmektedir (Kowal ve Fortier, 1999). Bu ihtiyaç, bireyler arasındaki ilişkilerin

düzenlenmesinde merkezi bir role sahip olmakla birlikte ait olma ihtiyacı olarak da ifade edilebilmektedir. İlişki olma ile bireyler diğer bireylerle yakın olması, yardımlaşması, çatışmalardan uzak durması ve birlikte hoş vakit geçirmesi söz konusudur (Baumeister ve Leary, 1995). Çevresi ile uyumlu olan bireyler ise fiziksel ve zihinsel açıdan daha sağlıklı bireyler olmaktadır (Ryff, 1995).

İlişkisellik ihtiyacı kişilerin en iyi seviyede gelişmesinin sağlanması açısından çok önemlidir. Bu kavramla birlikte akran ilişkilerinin de ne derece önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaç özellikle de ergenlik dönemindeki bireyler açısından ele alınmalıdır. Ergenlerin sınıf arkadaşları ile ilişkili olma duygusu yüksek olunca kendilerini sınıf toplumuna daha fazla ait hissetmektedir. Bu durum doğrudan sınıf içerisindeki motivasyonel iklim, akademik motivasyon, okula karşı duyulan ilgi, başarı beklentisi ve davranışsal ve duygusal bağlılık ile ilgilidir. Arkadaşlarına karşı daha az ilişkili hisseden öğrencilerde okula karşı duygusal katılımın da daha az olduğu görülmektedir. Bundan dolayı pozitif akran ilişkilerinin geliştirilmesinin öğrenci motivasyonu ve bağlılığı açısından önemli olduğu görülmektedir (Ruzek, Hafen, Allen, Gregory, Mikami ve Pianta, 2016).

Özerklik, öz-belirleme kuramı çerçevesindeki anlamıyla en genel olarak kendi davranışlarını düzenleme (*self-regulation*) ve kendi kendini yönetme (*selfgovernance*) anlamına gelmektedir. Andersen (2000) ise özerkliği bireylerin kendi davranışlarını kendilerinin başlatması, davranışlarını kabullenip onaylaması ve davranışlarının arkasında durması olarak ifade etmektedir. Öz belirleme kuramına göre özerklik bireylerin kendi eylemlerini başlatabilmesi, düzenleyebilmesi, seçim yapabilmesi, kendi davranışlarının arkasında durabilmesi ve kendini yönetebilmesidir. Bir başka ifadeyle, öz belirleme kuramına göre özerklik bireyin bağımsız bir şekilde kendi yaşamı ile ilgili kararları kendisinin almasıdır. Özerk olan bireyler kendileri amaçlar oluşturup, amaçlarına ulaşabilmek için gerekli seçimler yapma, bu seçimleri uygulama ve ortaya çıkan sonucu kabullenebilme eğilimleri göstermektedir. Bu şekilde bireyler yaşam içerisinde kendi süreçlerini yönlendirmektedir. Öz Belirleme Kuramına göre, özerk olan kişiler kendi davranışlarını düzenleyebilmektedir. Bireyler tamamen özerk şekilde davranışlarını yürütürlerse, davranışlarının sonucunun da arkasında durabilmektedir. Ayrıca özerk kişiler kendilerini keşfetme konusunda açık ve ilgilidir (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik, kendi içerisinde duygu ve değerleri de barındıran bir kavramdır. Duygusal özerklik bireylerin aileleri ile olan ilişkilerindeki yakınlık düzeyine odaklanmaktadır. Davranışsal özerklik, bireylerin davranışlarına, karar verme süreci ve sonrasında bireyin seçimlerinin neler olduğuna odaklanmaktadır. Değerler açısından özerklik ise bireyin büyüdüğü, yaşadığı çevrenin değerleri ve görüşlerinin zorlama olmadan kendi değerlerine bağlanması ile ilgilidir (Özer, 2009). Bu bağlamda özerkliğin bütüncül bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

Schwartz ise özerkliğin iki alt boyutu içerdiğini belirtmektedir. Bu iki alt boyut büyük ölçüde toplumsal yapıdan etkilenmektedir. Bu anlamda özerklik, bireylerin görüşlerini ve merak, açık görüşlülük ve yaratıcılık gibi zihinsel yönelimlerini bağımsız bir şekilde sürdürebilmelerini ifade eden kültürel bir vurgu olarak ele alınmaktadır. Diğer bir boyut olan duygusal özerklik ise bireylerin, zevk, heyecanlı yaşam ve farklı yaşam gibi olumlu deneyimlerini sürdürmeleri yönündeki kültürel vurguyu ifade etmektedir (Deniz, Çok ve Duyan, 2013).

Özerklik ihtiyacının karşılanması bireylerin gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bundan dolayı özellikle ebeveynlerin ergenlerin sosyalleşmesi ve bu şekilde özerklik gelişimini desteklemesi gerekir. Bu şekilde temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan bir çevrede büyüyen bireylerin arkadaşlık, akademik, olumlu sosyal davranışlar gibi farklı alanlardaki davranışları özerk bir şekilde düzenleyebildikleri öne sürülmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Daha da önemlisi, özerklik bağımsızlık veya bireysellik ile eş anlamlı değildir ve bunlarla karıştırılmamalıdır (Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003). Aksine, öz belirleme kuramı içerisinde, özerklik, bireyin davranışlarının kendisinden mi yoksa başkalarından mı kaynaklandığı ile ilgilidir (Ryan ve Deci, 2000). Özerk hissetmenin karşıtı ise baskı, iç çatışma ve yabancılaşma duygusudur. Küresel olarak, sağlıklı bir gelişimi teşvik etmek için bireyin yetkinlik, ilişkilik ve özerklik ihtiyacının yerine getirilmesi gerektiği önerilmektedir. Bu üç içsel ihtiyacı karşılayan bir ortam, bireylerin kendi kendine belirlenmiş motivasyonunu artırır ve dış taleplerin içselleştirilmesine katkıda bulunur.

Öz belirleme kuramı içerisinde yer alan özerklik desteği ise bireylerin sosyalleşmesine ve kişiler arası ilişkilerinin gelişmesine olanak sağlar (Connell ve Wellborn, 1991). Özerklik desteğinin zıttı ise şartlı saygı, suçluluk uyandırma,

tehdit, manipölasyon ve izinsiz giriş gibi sayısız yolla ortaya çıkabilen baskı veya psikolojik kontrolleri ifade etmektedir. Psikolojik kontrolün davranışsal kontrol ile karıştırılmaması önemlidir. Psikolojik kontrol, bireylerin gelişimine ve iyi oluşlarına zarar vermektedir. Ayrıca yapılan çalışmalar psikolojik kontrolün sağlık sorunlarının yanı sıra agresiflik, akademik ve sosyal uyumsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir (Grolnick ve Apostoleris, 2002).

Erken yetişkinlik döneminde yaşanan fiziksel, sosyal, bilişsel değişimler ve bireylerin davranışlarında daha özerk hale gelmesi, gençlerin akranlarından gelen olumsuz etkilere karşı daha açık hale gelmelerine neden olmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin öfke, saldırganlık ve hayal kırıklığı gibi dışsallaştırma problem davranışları ve geri çekilme, çekingenlik ve kaygı gibi içselleştirme problem davranışları yaşamalarına neden olmaktadır (Roeser ve ark., 1998).

Öz belirleme kuramına göre bireylerin kişiler arası ilişkilerde sosyalleşmesi motivasyonlarını ve içselleştirme süreçlerini geliştirebilir. Bunun sonucunda bireyler akademik ve sosyal açıdan daha fazla uyum gösterirler (Deci ve Ryan, 2000).

Motivasyon, insan davranışlarının temelinde yatan nedenleri açıklayan, bireyin bir eylemi gerçekleştirmesinin altındaki itici gücü ifade etmektedir (Gredler, Broussard ve Garrison, 2004). Motivasyon, öğrencilerin istenilen kazanımları elde edebilmesine yardımcı olan önemli bir değişkendir. Genel olarak bakıldığında motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel motivasyon, bireyin kendisinden kaynaklanırken; dışsal motivasyon dış faktörlere bağlıdır. İçsel motivasyonda bireyin istekleri, ihtiyaçları, tutumları, değerleri ya da inançları gibi unsurlar etkilidir. Buna karşın dışsal motivasyonda ödül almak, daha iyi bir iş bulmak gibi faktörler etkilidir (Al-Shourafa, 2012).

Öz belirleme kuramında motivasyonun miktarı ve kalitesi arasında ayırım yapılmaktadır. Miktarın kalitesi ile motivasyonun ne derece bireyin kişisel değerleri ve isteklerine bağlı olarak kendinden kaynaklandığı ele alınır. Bireylerin belirli görevlerle neden daha istekli oldukları ya da daha fazla katılım gösterdikleri içsel motivasyondan kaynaklanır.

Dışsal motivasyonda bireyler bir işi yerine getirirken dışsal etkenleri araç olarak kullanmaktadır. Bu tür davranışlar dışarıdan yönlendirilmekte ve ilgi çekici sayılmamaktadır. Ancak, bu davranışlar az ya da çok özerk bir şekilde içselleştirilebilirler. Sosyalleşme sürecinde, gençler genellikle yetişkinlerden gelen taleplerle ve kendi hareket etme arzularından kaynaklanmayan aktivitelere katılmalarını gerektiren çok sayıda taleple karşı karşıya kalmaktadır. Öz-düzenleme, bireylerin kuralları takip etmek, idealleri eşleştirmek ya da hedefleri takip etmek için kendiliğinden bir davranışsal tepkiyi (yani, bastırma ya da arttırma) ayarlamaya çalıştıkları süreçtir (Baumeister ve Vohs, 2007). Dışsal olarak motive edilmiş davranışlar, entegre edilebilecek, tanımlanabilen, içe aktarılan veya dışlanabilen kendi kendini düzenleme stiline bağlı olarak az çok kendiliğinden belirlenebilir. Öz belirleme kuramına göre, içselleştirme sürecinin başarısı, kendi kendini düzenlemenin kendiliğinden belirlenme derecesinin bir işlevi olarak değişmektedir. Dolayısıyla, davranışların bütünleşik ve tanımlanmış öz düzenleme tarafından motive edildiğinde içselleştirmenin ortaya çıkması daha olasıdır (Vansteenkiste, Niemiec, & Soenens, 2010).

Bireylerin motivasyonlarının kendilerinden kaynaklanması daha sağlıklı ve olumlu, duygusal, bilişsel ve davranışsal sonuçlarla ilişkilidir (Koestner ve Losier, 2002). Öğrenim alanına özgü, ister akademik ortamlarda isterse genel öğrenme bağlamında olsun, bireyin kendisinden kaynaklı motivasyonu (self determined) mutluluğunu, memnuniyetini, çabalarını, katılımını, başarısını arttırmaktadır (Black ve Deci, 2000; Deci ve Ryan, 2000; Koestner ve Losier, 2002; Niemiec ve Ryan, 2009). Bu bulgular daha çok kendi kendine belirlenmiş motivasyonun öğrenme bağlamında sağlıklı uyum için kolaylaştırıcı bir faktör olduğunu göstermiştir (Kaljahi, 2016).

1.1.2. Yükseköğretimde Sosyal Uyum

Öğrenciler yaşamları boyunca farklı durumlarda çeşitli deneyimler yaşamaktadır. Özellikle üniversite yıllarında bu deneyimler daha da çeşitlenmektedir. Bu öğrenim kademesinde öğrenciler ailelerden ayrı bir şekilde yaşamdaki hedeflerine ulaşmak için eğitim almaktadır. Bunun yanı sıra yeni bir ortama alışmaya çalışmaktadırlar. Dolayısıyla yükseköğretimde yeni bir ortama uyum sağlama

öğrenciler açısından oldukça zor olabilir ve bu süreçteki sorunlar öğrencilerin başarısını olumsuz etkileyebilir.

Baker ve Siryk (1989), sosyal uyumu oda arkadaşları, akranlar, fakülte ve bir öğrencinin çevredeki toplumla birlikte yakın çevresinin diğer üyeleri arasındaki kişilerarası ilişkilerin müzakeresi olarak tanımlamıştır. Yüksek öğretim basamağında sosyal uyum öğrencilerin eğitim yaşamlarındaki sosyal olaylara karşı adapte olabilme derecesini ifade etmektedir (Rienties ve diğerleri., 2011). Öğrencilerin sosyal uyumu toplumun gereksinimleri ve bir grup görevinde yer alma, diğer bireylerle arkadaşlık kurma ve program dışı aktivitelere katılma gibi eğitim yaşamlarının gereksinimleri ile başa çıkabilme yeteneklerini içermektedir (Baker ve Siryk, 1999). Sosyal uyum öğrencilerin üniversitedeki sosyal aktivitelere katılımını gerektirir (Rienties ve diğerleri, 2011).

Bu kademedeki diğer bireylerle ve arkadaşları ile iyi ilişkiler kuran, sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin mezun olma durumlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Severiens ve Wolf, 2008). Ayrıca, aile ilişkileri, arkadaşlarla iletişim, diğer bireylerle oda paylaşımı, yükseköğretim kurumunda görev yapan bireylerle resmi olmayan iletişimlerin olması öğrencilerin öğrenme ortamında daha kolay sosyal uyum yaşamalarına olanak sağlar (Wilcox, Winn ve Fyvie-Gauld, 2006).

Üniversite ortamına uyumsuzluk yaşayan öğrenciler kampüs yaşamıyla bütünleşmezler ve yalnızlık, depresyon ve strese yatkındırlar. Uyum, üniversite öğrencilerinin akademik performansını belirleyen önemli bir unsurdur. Üniversite ortamı ile başa çıkamayan öğrenciler, kaygı, düşük akademik öz-yeterlilik ve kötü zaman yönetimi de dahil olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlar yaşama eğilimindedir. Feldinald ve Feldinal'a (2006: Akt; China, 2015) göre uyum, kişinin arzusunu, çevrenin ustalığını ve kendisiyle barışık olma duygusunu tatmin etmeyi içeren sürekli devam eden bir süreçtir. Dolayısıyla, uyum koşullara karşı sağlıklı bir tutumu korurken, çevrenin taleplerini karşılamak için uygun ve etkili önlemleri seçebilme yeteneği anlamına gelir. Tinto (1975), üniversite öğrencilerinin akademik performansının, öğrenme kurumlarının örgütsel özellikleri ve bireysel öğrenciler ile öğrenme bağlamları arasındaki etkileşimle belirlenebileceğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte optimal uyum, öğrencilerin

kalıcılığını ve akademik performansını destekleyen daha güçlü sosyal, akademik ve kurumsal entegrasyonla sonuçlanmaktadır.

Görüldüğü üzere sosyal uyum, üniversite öğrencileri açısından oldukça önemlidir. Bununla birlikte bireylerin kişilik özelliklerinin sosyal uyum düzeyini etkilediği belirtilmektedir. Psikososyal koşullar, bir insanın çevreye uyum sağlamak için hangi kalıpları veya özellikleri uyarlayacağını öngörür. Belirli bir sosyal ortamda gelişen kişilik özellikleri, bireylere uyum sağlama girişimleri için senaryolar sağlar. Eğer bu senaryolar dikkatlice yazılmaz ve bazı önemli yönlerden yoksunsa, uyumsuzluk durumu ortaya çıkacaktır (Shameem Ejaz ve Ara, 2013). Genelleştirilmiş olumlu ve olumsuz sonuç beklentileri olarak tanımlanan iyimserlik ve karamsarlığın, uyum için önemli belirleyicileri temsil ettiğine inanılmaktadır. İyimserlik, psikolojik iyi oluşun yanı sıra üniversiteye uyumu etkileyen önemli bir değişkendir. Koruklu (2015) ise dışa dönüklük, açıklık, dürüstlük ve anlaşılabilirliğin etkili sosyal problem çözme becerisi ve sosyal uyum açısından olumlu etkilerinin olduğunu belirtmiştir.

Doğrudan etkilerinin yanı sıra, iyimserlik, daha az sayıda depresif semptom raporuyla ilişkili olan, kaçınılmaz başa çıkma stratejilerinin daha az kullanılmasıyla da ilgilidir. Öğrencilerin uyum güçlüğü ile başa çıkma şekli, bu yeni yaşam durumunu, potansiyellerini gerçekleştirebilecekleri bir zorluk olarak mı yoksa öz saygı ve kişisel bütünlük için bir tehdit olarak mı algıladıklarına bağlıdır (Ramalu, Rose, Uli ve Kumar, 2010). Bununla birlikte dışa dönüklük ve nevrozistik kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu etkilediği ifade edilmektedir. Ayrıca, üniversite öğrencileri ortama ve okula uyum sağladıktan sonra depresyon gibi olumsuz duygular ortadan kalkmaktadır. İyimser ve kötümser kişilik özellikleri de sosyal uyum açısından önemlidir. İyimserlik, sosyal, akademik, kişisel uyum ve hedef belirleme ile önemli ölçüde ilişkilidir. Buna karşın karamsarlık, psikolojik uyumu olumsuz etkileyen bir faktördür (Smojver-Ažić, Živčić-Bećirević ve Jakovčić, 2010).

Yaşamdaki sosyal etki diğer bireylere uyma, sosyal kuralları izleme ve otorite figürüne itaat etme gibi sosyal yaşamımızdaki düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı etkilemektedir. Sosyal etki genellikle açık ve gizli (implicit-explicit) beklentiler şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Gizli/örtük beklentiler

konuşulmayan kuralları oluşturmaktadır. Gizli/örtük beklentiler genellikle grup normları tarafından ortaya konulur. Örneğin, resmi dini törenlerde eğlence ortamından farklı giyinilmesi gerektiğini kimse bize söylemeden öğreniriz. Gizli beklentilerin bir şekli de konformitedir. Konformite durumunda birey akranlarının davranışlarını taklit ederek gönüllü bir şekilde kendi davranışlarını değiştirir. Gizli beklentilerin bir diğer kaynağı da sosyal rollerdir. İnsanların zihinlerinde öğretmen, müzisyen, doktor gruplarına ilişkin kalıplaşmış yargılar vardır ve bireyler bu yargılara göre beklentiler oluştururlar. Açık beklentiler ise açık ve resmi olarak belirtilir, uyma ve boyun eğme olarak karşımıza çıkmaktadır (Milgram ve Sabini, 1983). Araştırmanın bu bölümünde ise sosyal etkiyi oluşturan gizli/örtük beklentiler içerisinde yer alan konformizm konusu ele alınmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde konformizm kavramına ilişkin çeşitli tanımlamaların olmasına rağmen bu tanımların birbirleri ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Türk Dil Kurumu'na göre (2018) konformizm “uymacılık” anlamına gelmektedir. Popüler kültürün bir ürünü olan konformizm, “konform” kelimesinden gelmekle birlikte uyumculuk, uysallık demektir. “Con” ön eki ile birlikte kullanıldığında “birlikte” anlamı taşımaktadır. “Form” kelimesi ise İngilizcede “biçim”, “şekil” anlamına gelmektedir. Bu şekilde ele alındığında konformizm, ilke olarak ya da uygulamada genel olarak kabul görmüş ya da egemen durumda olan davranış modellerine, düşünce tarzlarına uyum gösterme, toplumun değer yargılarına ve geleneklerine saygı duyma ve onara karşı çıkmama tavrı ya da eğilimidir (Cevizci, 2010). Konformizm, eleştirel bir değerlendirme yapmaksızın yürürlükteki kurum, ölçüt ve şartlara, kesin olmayan katı kalıplara uyma ve egemen ve yaygın olan kanı ya da değerlerle uzlaşma eğilimidir (Sarıkaya, 2013). Bu bağlamda konformizm, bireylerin tutum, görüş veya davranışlarını diğerlerinin davranışlarına göre ayarlamasıdır (Stallen ve Sanfey, 2015). Konformizm, bireyin davranışını, başkalarının yanıtlarıyla eşleşecek şekilde değiştirme eylemini ifade eder (Cialdini ve Goldstein, 2004). Konformizm gerçek ya da hayali grup baskısından dolayı bireyin inançlarını ve davranışlarını değiştirmesi olarak tanımlanmaktadır (Myers, 2008).

Konformizm, insanın bireysel özellikleri, farklılıkları ve görelilikleri modern toplum tarafından yok sayıldığında ortaya çıkar. Modern toplumlarda birey “kendi özellikleri, özgünlüğü ve kökeni etrafında değil, tersine, birlikteliği ve birleşmeyi

sağlayıcı bir öge olarak algılanır.” (Kahraman, 2002). Konformizm, bireylerin diğer bireylere karşı adaptasyon göstermesi ve etkileşim içinde olduğu bireylere karşı kendini gruba, kendine özgü bir şekilde kabul ettirebilmesidir (Yavuzer, 2003) Özgüven’e (1992) göre konformizm, bireylerin yakın çevresindeki diğer bireylerle bağ kurabilmesi ve bu bağı devam ettirebilmesi yeteneğidir.

Konformizm, bireylerin toplum tarafından oluşturulan değer yargılarına sorgulamadan uyum göstermesi ve toplum içinde oluşturulmuş kurallar bütününe kendi çıkarlarını korumak amacıyla bilinçli olarak itaat etmesi ya da bireylerin bilinçsiz bir şekilde ve sorgulamadan toplumla ve sistemle istemli olarak barış içerisinde yaşamaya rıza göstermesini sağlayan kültürel bir eğilimdir (Bauman, 2017). Bu açıklamalarla birlikte toplum içerisinde bireylerin konformizm yoluyla konformist bireylere dönüştükleri görülmektedir.

Modernizmle birlikte özellikle de İkinci Dünya savaşı sonrasında konformist insan tipi ortaya çıkmıştır. Bu insan tipinde öz benlik yitimiyle birlikte, bireyler kendileri ile ilgili olumlu bir imaj oluşturabilmek için büyük çaba göstermektedir. Kimlik oluşumunu tamamlamak için ise başkalarının hayranlığına gereksinim duymakta ve bunun sonucunda kendi benzerleriyle bir arada olmaya özen göstermektedir (Van Der Loo ve Hans-Van Reijen, 2003).

Birey, toplum için ya da toplumsal amaçlı olarak yapılmış planlar içinde onu gerçekleştirecek unsurlarından ancak bir tanesi olarak düşünülmüş, eğitimden sağlık hizmetlerine, boş zaman kavramından toplumsal yararlılık kavramına kadar tüm edimler bu bağlamda tartışılmıştır. Bu yüzden modern insan, sanıldığı gibi özgür ve bağımsız bir birey değildir. Tam tersine modern insan, erk ilişkilerinin belirlediği bir yapı içine mahkûm edilmiştir. Yaşamı sürekli olarak toplumsal yapılara uyum sağlamak üzere bir zorlama altındadır. “İnsan kendini canlı varlık olarak tanımlamaya kalkıştığında kendi başlangıcını ancak ondan önce başlamış bir hayatın zemini üzerinde keşfedebilmektedir; toplum tarafından çoktan kurumsallaştırılmış, çoktan egemen olunmuş bir insanı zaman ve mekânın içinde gün ışına çıkartabilmektedir” (Foucault, 1994).

Nonkonformizm ise, yukarıdaki tanımlamaların aksine, özgürlüklerini toplumdan bağımsız ve hatta ona karşı tanımlayan bir tavra karşılık gelmektedir.

Bu tavır, bireyliğini kazanmak uğruna (anomi) kuralsızlıktan beslenen, toplumu tehdit eden, bir hiper-bireyciliği de doğurmaktadır. Bu aykırılığın ve marjinalliğin suçunu bütün bireye atmak doğru değildir; sistemlerin ve toplumsal normların, insanların davranış ve isteklerini yönlendirici ve belirleyici özelliğini yitirmesi (Şimşek, 2011) de bireyi uyumsuzluğa iten nedenlerin başında gelmektedir.

Genel olarak bakıldığında bireylerin diğer bireylere uyum sağlama eğilimlerinin bebeklikle başladığı görülmektedir. Bebeklerin daha 2 3 haftalıkken çevrelerini gözlemleyerek yetişkinleri taklit etmeye başladıkları görülmektedir. Bununla birlikte bireyler olgunlaştıkça insanlar belirli bir ortamda nasıl davranmaları gerektiğini içeren sosyal normları öğrenmektedir. Bireylerin sosyal normlara uygun davranışlar sergilemesi gruplar tarafından kabul edilme durumlarını arttırmaktadır (Buss ve Kenrick, 1998). Buna karşın bireylerin körü körüne sosyal normlara bağlı kalması istenmeyen sonuçlara da yol açabilmektedir. Örneğin sosyal normları olduğu gibi kabul etmek bireylerin tehlikeli inançlar kazanmalarına da yol açabilir. Bu anlamda konformizm hastalıklı bir durum olarak kabul edilmektedir.

Kelman (1958) konformite türlerini üç grupta ele almıştır. Yapılan bu sınıflandırma ise şu şekildedir:

Uyma (Compliance) ya da grup kabulü: Uyma, konformitenin en yüzeysel basamağını oluşturmaktadır. Bu seviyede bireyler davranışlarını değiştirmekle birlikte özel inançlarını değiştirmemektedir. Bu değişiklik genellikle kısa süreli bir değişikliktir. Uyma durumunda bireyler sosyal etkiyi kabul etmektedir çünkü davranışlarını değiştirerek diğer bireylerden ya da gruplardan olumlu tepkiler alacaklarını düşünmektedir. Bu şekilde bireyler uyum göstererek cezadan kaçınmayı ya da belirli bir ödül ya da onay almayı beklemektedir (Kelman, 1958).

Tanınma (Identification): Bu aşamada bireyler diğer bireyler ya da grupla kendilerini tanımlayabilecekleri ilişkiler kurmak için sosyal etkiyi kabul etmektedir. Burada bireyler sadece grubun yanındayken kamusal davranışlarını ve özel inançlarını değiştirir. Bu değişim genellikle kısa vadeli bir değişimdir ve normalde normatif sosyal etki sonucunda oluşur. Örneğin, bir kişi bütün oda arkadaşları vejetaryen olduğu için kendisi de vejetaryen olmaya karar verebilir.

Fakat arkadaşları ile beraber değilken kendisi yine et yemeye devam edebilir (Kelman, 1958).

İçselleştirme (Grup normlarının gerçekten kabul edilmesi): Bu aşamada bireyler grup etkisini kabul etmektedir çünkü etkiyi meydana getiren görüşler ya da eylemlerin içsel olarak ödüllendirici olduğu görüşü vardır. Ayrıca, uyarlanan davranış bireyin değer sistemi ile de uyumludur. Bunun yanında içselleştirme süreci kamusal ve özel konformiteyi içerir. İçselleştirme sürecinde bireyler grup davranışları ile uyum göstermek için halk içerisinde sergiledikleri davranışlarını değiştirmektedir. Bunun sonucunda ise ayrıca grupla özel olarak ta bir anlaşma sağlamaktadır. Bu anlamda içselleştirme konformitenin en derin aşamasını oluşturmaktadır. Burada grubun inançları bireyin de kendi inanç sistemi haline gelir. Bireydeki davranış değişikliği kalıcıdır (Kelman, 1958).

1.1.3. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

1.1.3.1. Demografik özellikler

Bireylerin konformist davranışlar sergilemesine neden olan çeşitli faktörler olduğu görülmektedir. Bireylerin farklı durum ve görevlerde farklı davranışlar sergiledikleri görülebilmektedir. Eğer bir birey bir durumda uyma eğilimi gösterip, bir başka durumda göstermiyorsa bu durumda konformiteyi etkileyen faktörlerin kişisel faktörlerle sınırlı kalmadığı anlaşılmaktadır.

Bununla birlikte bireylerin sergiledikleri konformist davranışlar bireyden bireye ya da durumdan duruma değişiklik göstermektedir. Bazı bireyler konformist olma konusunda istekliken, bazıları ise bu duruma karşıdır. İnsanların genellikle diğer bireylere benzeme ya da diğer bireylerden farklı olma konusunda optimal bir dengede seçim yapmaktadır. Bireyler diğer bireylere çok fazla benzediklerini hissettiklerinde kendi bireyselliklerini ifade etmeye çalışmaktadır. Buna karşın diğer bireylerden çok farklı olduklarını hissettiklerinde diğer bireyler tarafından daha fazla kabul görmeye çalışmaktadır. Buna bağlı olarak öz saygı düzeyi daha düşük olan bireylerin daha konformist oldukları görülmektedir. Bu doğrultuda diğer bireyler tarafından kabul görülecek olmanın bilinmesi durumunda öz saygı artmaktadır. Ayrıca, diğer bireylere bağımlı olan ve onay almak isteyen bireyler daha fazla konformist özellikler sergiler (Bornstein, 1992).

Konformiteyi etkileyen bir diğerk faktör ise yaşıdır. Bu bağlamda daha genç ya da daha yaşlı olan bireyler 40lı ya da 50li yaşlarda olan bireylere göre diğerk bireylerden daha fazla etkilenmektedir (Visser ve Krosnick, 1998). Ayrıca, grup içerisinde etkin olan bir birey varsa diğerk bireyler o kişiye uyum sağlar (Terry ve Hogg, 1996).

Cinsiyet değışkeninin de konformist davranışları etkilediğı belirtilmektedir. Genel olarak bakıldığında erkekler kadınlara göre daha fazla öz kaygı yaşamaktadır. Erkeklerin daha yüksek bir statü elde etme ve diğerk bireylerden bağımsız şekilde hareket etme eğilimleri kadın bireylere göre daha yüksektir. Buna karşın kadın bireyler açısından çok fazla bir farklılık olmamakla birlikte kadınlar diğerk bireylerle iletişim kurma ve grup uyumu sağlama konusunda daha ilgilidir. Bundan dolayı erkek bireylerin bağımsız davranma ve konformiteyi reddetme olasılıkları daha yüksek iken, kadın bireyler sosyal uyumsuzluğu engellemek adına diğerk bireylerin fikirlerine daha fazla uymaktadır (Eagly, 1983). Bununla birlikte erkekler konformiteye daha fazla direnmektedir. Ayrıca, kadın bireyler daha az bilgi sahibi olduğı konularda erkeklere uyma eğilimi göstermektedir. Örneğın futbol konusu açıldığında kadınlar erkek bireylere uyar. Buna karşın konu moda olduğunda erkekler kadın bireylere uyar (Eagly ve Chavalala, 1986). Görüldüğü üzere konformist davranışlar cinsiyet değışkeni açısından farklılık göstermektedir.

Konformiteyi etkileyen bir diğerk değışken ise kültürel farklılıklardır. Bu bağlamda bazı kültürlerde konformitenin daha fazla olduğuna bazıları ise daha az olduğuna görülmektedir. Bireyselci ve kolektivist kültürler açısından bakıldığında kolektivist kültürlerin daha konformist olduğuna belirtilir. Bond ve Smith (1996) 17 farklı ülkede yapmış oldukları 133 çalışmada bu ülkeleri konformite derecesi açısından incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda kolektivist kültürlerde bireyselci kültürlerle göre konformite seviyesinin daha yüksek olduğunu görmüşlerdir.

1.1.3.2. Psikolojik ve sosyal özellikler

Konformiteyi etkileyen bir diğerk davranış ise psikolojik tepkidir. İnsanlar özgürlüklerinin herhangi bir etki ile kısıtlanacağını düşündüklerinde bu duruma karşı direnç gösterirler (Miron ve Brehm, 2006). Bu durumda bireyler konformist

davranışlar göstermezler ve diğer bireylerin etkilerinden kurtulmaya çalışırlar. Bunun yanı sıra sosyal kaygı, öz saygı, grup büyüklüğü, statü değişkenlerinin de konformiteye neden olduğu belirtilmektedir. Belirtilen bu faktörler aşağıda detaylandırılmıştır.

Sosyal kaygının özellikle ergenlerde konformist davranışlara yol açtığı görülmektedir. Sosyal kaygı bireylerin sosyal durumlardan kaçınmasını ve olumsuz değerlendirme almaktan korkmasını ifade etmektedir (Terlecki ve Buckner, 2015). Sosyal kaygı, ergenlerin davranışlarını değiştirme gücüne sahiptir. Özellikle ergenler grup üyeleri ile birlikte çalışıp bir görevi bitirmek durumunda oldukları zaman ve bireylerin performansları diğerleri tarafından gözlemlenip, diğerleri tarafından karşılaştırma yapıp değerlendirildiğinde sosyal kaygı artmaktadır.

Öz saygı değişkeni konformiteyi etkilemektedir. Öz saygısı düşük olan bireyler özsaygısı yüksek olan bireylerin sahip oldukları özellikleri takip etme ve onlara uyma davranışları sergilemektedir. Bu anlamda konformite bireylerin diğer bireyler tarafından olumsuz dönütler almaktan korunmasını sağlayan ve bireylerin grup normlarına uymasını sağlayacak psikoloji bir savunma şeklidir. Bireylerin diğerlerinin tutumlarına ve davranışlarına uyum göstermesi bireylerin kendileri ile ilgili neler hissettiklerini etkilemektedir. Bu durum öz saygısı düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre çeşitli sosyal etki biçimlerine karşı nasıl şüphe ile yaklaştıklarını açıklayabilmektedir (Enjaian, Zeigler-Hill ve Vonk, 2017).

Konformiteyi etkileyen bir diğer değişken grup büyüklüğüdür. Bireylerin konformist davranış sergilemesi için öncelikle çoğunluk grubun alternatif bir görüşünün olması gerekmektedir. Çoğunluğun aynı fikirde olması için katılımcılarının çoğunun doğru olduğu düşünülen bir görüşe sahip olması gerekir. Bununla birlikte grup üyelerinin sayısının da yapılan yargılamaların değiştirilmemesi için yeterli olması beklenir. Çoğunluğun içerisinde azınlık olan bireyin diğerlerine karşı gelme durumu olmaz ve genellikle azınlık olan birey diğer grup üyelerine uyum sağlar. Bununla birlikte grubu genişletmenin konformite üzerinde ilave bir etkisi olmamaktadır. Bu anlamda üç kişiden oluşan grup büyüklüğü diğer grup üyelerini etkileme açısından yeterli görülmektedir

(Asch, 1955). Bu anlamda bir grup içerisinde aynı görüşte olan üç kişinin olması diğer bireyleri etkileme gücü açısından yeterli görülmektedir.

Yüksek ve düşük statüye sahip olan bireylerin orta düzeyde statüye sahip olan bireylere göre konformist davranışlar sergileme durumlarının daha az olduğu belirtilmektedir. Yüksek statüye sahip olan bireyler statülerini tehlikeye atmak istemezler. Bununla birlikte düşük statüye sahip olan bireylerin kaybedecek bir şeyleri yoktur. Ancak orta düzeyde statüye sahip bireylerin durumu farklıdır. (Ash, 1956).

Yüksek statülü bireyler sosyal açıdan kabul gördüklerinde kendilerini güvende hissederler. Bununla birlikte düşük statülü bireyler eylemlerinden bağımsız olarak dışlandıkları için kabul görmüş uygulamalara karşı gelmekte özgür hissederler. Ayrıca, yüksek ve düşük statülü bireylerin yaşadığı göreceli özgürlüğün aksine, orta statüdeki bireyler haklarından mahrum edilmekten korktukları için kaygı duyarlar. Bu tür güvensizlik, orta statüye sahip bireylerde iyi niyetli olduklarını gösterme çabası olarak uyma davranışlarının yaygınlaşmasına neden olmaktadır (Dittes ve Kelley, 1956).

Görüldüğü üzere bireylerin konformist davranışlar sergilemesine yol açan çeşitli etkenler yer almaktadır. Bu etkenler içerisinde ciniyet, yaş, kültürel farklılıklar, psikolojik tepkiler, sosyal kaygı, öz saygı, statü, grup büyüklüğü değişkenlerinin daha ön planda olduğu ve bu değişkenlerle daha çok karşılaşıldığı görülmektedir. Bunlarla birlikte konformitenin çeşitli sonuçları vardır. Bu sonuçlar ise aşağıdaki bölümde yer almaktadır.

1.1.4. Sosyal Uyumun Sonuçları

Alanyazın incelendiğinde konformitenin hem olumlu hem de olumsuz sonuçlarının olduğu görülmektedir. Bu bağlamda konformite yararlı olabileceği gibi zarar verici de olabilmektedir.

Konformizm, duruma bağlı olarak iyi veya kötü bir etkiye sahip olabilir. Örneğin konformizm sosyal normların devam etmesini, tehlikeli olan eylemlerin engellenmesini sağlayabilir. Konformizm bireysel statü, akran etkisi ve grup baskısı gibi çeşitli nedenlerden etkilenebilir (Cialdini ve Goldstein, 2004).

Genel olarak bakıldığında bireyler hedeflerine en etkili ve faydalı şekilde ulaşmak isterler. Bir kişinin dinamik bir sosyal duruma uygun şekilde cevap verme arzusu, doğru bir gerçeklik algısı gerektirir. Gelen bilgileri doğru şekilde yorumlama ve tepki verme ihtiyacı, özellikle uyma girişimleri için önemlidir. Bireylerin uyma eylemini doğru bir şekilde yerine getirebilmeleri için öncelikle diğer bireylerin davranışlarını da doğru şekilde algılamaları gerekmektedir (Cialdini ve Goldstein, 2004). Görüldüğü üzere bireyler eğer diğer grup üyelerinin davranışlarını ya da inançlarını yanlış yorumlarsa, kendi sergileyecekleri davranışlar da yanlış olacaktır. Bundan dolayı bireylerin iyi birer gözlemci olması ve diğer bireylerin davranışlarını doğru bir şekilde yorumlamaları gerekmektedir.

Konformist davranış genellikle insanlarda inanç oluşumunun bir eksikliğini temsil ettiği için eleştirilir. Üretken bir fikir birliği için her bireyin kendi tecrübesi ve iç görüşü ile bağımsız olarak katkı sağlaması gerekmektedir. Buna karşın konformitenin baskın olması durumunda alınacak fikir birliği durumunda sosyal süreçler doğru işlemez. Bireyler duygu ve düşünce olarak bağımlı oldukları bireylere bağımlı kalır. Bununla birlikte toplumdaki konformite eğilimi çok güçlüdür. Buna bağlı olarak toplumlarda eğitimin uygulanma yöntemleri ve bizleri yöneten ve kullandığımız değerlerin neler olduğu soruları gündeme gelmektedir (Asch, 1955). Yine de grup bireylerinin eşit derecede güvenilir ve dürüst bireyler olduğunu düşündüğü bir ortamda konformist bir bireyin sergilediği davranışın tamamen doğru ya da yanlış olacağını söylemek de zordur. Böyle bir durumda konformist birey doğru düşünüyor olsa da diğer bireylerle aynı görüşte olmasa bile onlara uyum göstererek kendisinin yanlış düşündüğünü ve diğerlerinin doğru düşündüğünü varsayabilir. Ayrıca, konformizm ile birlikte bireylerin bireysel olarak dünyayı algılama biçimleri de değişmektedir (Zollman, 2010).

Bununla birlikte bireylerin kendileri için bir şeyleri bulması zaman alıcı olabilir. Bireysel öğrenme yaygınlaştığında, uygun konformist öğrenme daha az maliyetli olduğu için tercih edilebilir. Bireylerin diğer bireylerden öğrenmesi başarı kaynağı olabilmektedir. Buna karşın diğer bireylere çok fazla güvenme olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir. Çoğunluğun ne yaptığını taklit etmek anlamına gelen konformist sosyal öğrenmenin toplumların ölümüne neden olabileceği belirtilmektedir. Ortamlar uzun süre boyunca sabit kaldığında, davranışların

çevresel taleplerle bağlantısı kesilebilir, böylece değişiklik geldiğinde, ortaya çıkan etkiler felaket olur (Whitehead ve Richerson, 2009).

Konformite genellikle rasyonel bir eylemdir, ancak hepimiz veya çoğumuz diğer bireylere uyum sağladığında toplum büyük hatalar yapabilir. Konformistlerin çoğu zaman sosyal çıkarları koruduğu, grubun iyiliği için sessiz kaldığı düşünülürken, muhalifler kendi projelerine başlarken bencil bireyciler olarak görülmeye meyillidir. Pek çok durumda, muhalifler başkalarına yarar sağlarken, konformistler kendilerine yarar sağlar (Asch, 1955). Bununla birlikte diğer bireylerin fikirlerine uyum sağlama bireylere doğru ve gerekli bilgiyi sağlayarak insanların gelişmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, bireylerin diğer bireylerle daha iyi etkileşim kurmasını kolaylaştırır. Bireylerin tek başına ulaşamayacakları amaçlara grup olarak ulaşmalarını sağlayabilir. Buna karşın bireylerin yarısı bir görüşü savunurken diğer yarısı bunun tam ters bir görüşü savunursa, bu sorun oluşturur (Pennebaker ve Sanders, 1976). İyi işleyen bir demokraside, kurumlar, bireylerin uyum göstermesine karşıdır, bu şekilde daha fazla bilginin ortaya çıkacağını ve bu şekilde örgüt yararına daha fazla kararın ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Bireylerin uyum göstermesinin bir nedeni belirli bir grup tarafından savunulan görüşlerin doğru olduğuna inanılmasıdır. Bununla birlikte bazı insanların diğerlerini daha fazla etkileme gücü vardır. Etkileme gücü fazla olan bireylerin söyledikleri bilgiler diğerleri tarafından da benimsenmektedir. İkinci olarak insanların başka bireylerin iyi fikirlerini benimseme isteği vardır. Bir grup insan bir şeye inanıyorsa genellikle diğer bireyler de onlara katılmaktadır. Bu şekilde diğer bireylerin iyi fikirlerini benimsemesi uyuma neden olmaktadır.

Sosyal etkinin her zaman kötü bir şey olduğunu söylemek de doğru değildir. Genel olarak bakıldığında diğer bireyleri yakından takip edenlerin daha iyi işler yaptığı belirtilir. Buna karşın sosyal etki herhangi bir gruba ait toplam bilgi seviyesini yok etmektedir. Kurumların ve bireylerin yanlış şeylere yönelmelerine yol açmaktadır (Cialdini ve Goldstein, 2004). Bu bilgiler ışığında konformizm bireyler ve gruplar açısından hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Bir sonraki bölümde araştırmanın bir diğer değişkeni olan mutluluk kavramı ele alınmıştır.

1.2. MUTLULUK

Mutluluk kavramı geçmişten günümüze farklı şekillerde incelenmiş ve yorumlanmış, özellikle de son yıllarda oldukça fazla ele alınan bir konu haline gelmiştir. Bu ilgi artışının en temel sebebi; psikolojinin yalnızca işlevsiz yönlerinin değerlendirilmesini eleştiren ve gelişim süreci dikkate alındığında henüz yolun başında olduğu düşünülen Pozitif Psikoloji akımı olarak görülmektedir (Scorsolini-Comin, Fontaine, Koller, & Santos, 2013). Mutluluğun nelere bağlı olduğu ve etkileri üzerine yapılan çalışmalar, bu akımın ilk yıllarından itibaren katlanarak artmıştır (Hart & Sasso, 2011; Veenhoven, 2009).

Mutluluk, insanın en ideal olarak belirlediği değerler olarak tanımlanmaktadır (Akarsu, 1997). Fromm (1994) “Sevginin ve Şiddetin Kaynağı” isimli kitabında, mutluluk ve mutsuzluk kavramlarının tüm canlıların içinde olduğunu belirtmiştir. Bireylerin yaşam içerisinde yaratıcılıklarının artması, duygularının ve düşüncelerin belirginleşmesi mutluluğun bir işaretidir. Belirtilen bu unsurların azalması ise mutsuzluğa işaret etmektedir. Mutluluk, bireylerin kendilerini iyi hissetmesine, ruhsal işlevlerinin olumlu olarak gelişmesine olanak sağlarken, mutsuzluk hali ruhsal işlevleri azaltmaktadır (Fromm, 1994).

Tarhan (2010) mutluluk kavramını, bireylerin mutlu bir hayat sürmesi ve karar mekanizmalarıyla ilişkilendirir. Goleman (1995) mutlulukla birlikte bireylerde çeşitli biyolojik farklılıkların olduğuna dikkat çekmiştir. Bu bağlamda mutluluk, bireylerdeki tedirgin edici faktörleri azaltırken beyinde oluşan olumsuz hisleri engellemektedir. Bu durum ise bireyin yenilenmesine olanak sağlar. Ayrıca bireylerin hayal ettikleri yaşama ilişkin bireyi motive ederek hedeflerine ulaşmasına yardımcı olur (Goleman, 1995).

Mutluluk, bireylerin pozitif duyguları daha sık, negatif duyguları ise daha az yaşamasıdır (Kararırmak ve Siviş, 2008). Mutluluk düzeyi yüksek olan bireyler yaşamdan üst düzeyde doyum alır, haz veren pozitif duyguları daha fazla yaşar. Buna karşın acı ve sıkıntı veren olumsuz duyguları ise daha az yaşar (Doğan, 2012). Bununla birlikte mutlu bireyler güven, sevinç, umut gibi pozitif duyguları daha sık yaşarken; hiddet, kin, nefret, öfke, çile, ümitsizlik, kaygı, öfke gibi

duyguları daha az yaşamakta ve evlilik, eğitim, sağlık, iş gibi yaşama ilişkin alanlarda daha fazla doyum almaktadır (Eryılmaz, 2011).

Mutluluk olgusunu psikolojik açıdan önemli ve araştırılmaya değer kılan başlıca neden bireylerin sağlığı, yaşam kalitesi ve gelecek beklentileri üzerindeki etkisidir (Akın ve Satıcı, 2011). Yaşam doyumunu ile yakından ilişkili olan mutluluğun; üretkenlik, hafıza, dikkat ve motivasyon gibi işlevleri artırdığı belirtilmiştir (Albuquerque, de Lima, Figueiredo ve Matos 2012). Ayrıca mutlu bireyler psikolojik işlev bozuklukları, bağımlılıklar, psikososyal sorunlar ve benzeri olumsuzluklarla daha az karşılaşmaktadır. İnsanların 'nasıl' mutlu olduğu pek çok araştırmacı ve düşünür tarafından ele alınmıştır (Kesebir ve Diener, 2009). Mutluluğu ve onunla eş anlamlı olarak kullanılan öznel iyi oluşu genel geçer bir biçimde tanımlamak oldukça zordur (Diener, Kesebir, & Tov, 2009). Birçok mutluluk tanımında bireyin yoğun olarak olumlu duygular yaşaması vurgulanır (Diener, 2000). Bununla birlikte insanların yaşamlarında mutluluğa ulaşmak için kullandıkları üç temel yönelim bulunmaktadır: haz odaklı yaşam, anlam odaklı yaşam ve meşguliyet odaklı yaşam (Seligman, Park, & Steen, 2004).

1.2.1. Mutluluk Kuramları

Alan yazın incelendiğinde mutluluk kavramının farklı araştırmacılar tarafından farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Bu doğrultuda mutluluk kavramını açıklamada kullanılan farklı kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu kuramlardan içerisinde yer alan temel kuramlar uyum kuramı erek kuramı ve etkinlik kuramıdır (Özkan, 2019).

1.2.1.1. Uyum Kuramı

Bu kuram, bireylerin başlangıçta tepki verebileceği bir duruma ve koşula zamanla alışmasını ve normalleşmesini içermektedir. Kurama göre, bireylerin hoş gitmeyen yaşantılardan dolayı uzun süre mutsuzluk hissetmeyeceği ve hoş giden yaşantılar karşısında uzun süre mutlu kalamayacağı savunulur. Bunun gerekçesi olarak bireylerin iyi ya da kötü yaşantılarının zaman içerisinde birey açısından ilk anda yarattığı etkiyi yaratmayacağı ve alışma sürecinden sonra bir dengenin oluşacağı belirtilir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003).

1.2.1.2. Erek Kuramı

Bu kuram, bireylerin amaçlarına ulaştıkları ve ihtiyaçlarının karşılanması durumlarında mutluluk duygusunun oluştuğu belirtilir. Bireylerin yaşamlarıyla ilgili bireysel hedefler oluşturmaları günlük yaşamda karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmeleri açısından oldukça önemlidir. Bu amaçlara ulaşılması ise mutluluğu ve öznel iyi oluşu olumlu şekilde etkilemektedir (Diener, 1984).

1.2.1.3. Etkinlik Kuramı

Bu kuram, sonuca ulaşıncaya kadar geçen sürece ve harcanan çabaya odaklanmaktadır. Mutluluk ise bireylerin amaçlarına ulaşmak amacıyla gerçekleştirdikleri etkinliklerden haz almasıdır. Bireylerin hedeflerine ulaşma konusunda gerçekleştirdiği etkinlikler, mutluluklarını ve öznel iyi oluşlarını olumlu olarak etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2004).

1.2.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Rath, Harter ve Harter (2010) çalışmalarında mutlu olmayı etkileyen beş faktörden bahsetmişlerdir. Bu faktörler ise şu şekildedir:

- **Kariyer iyilik hali:** Zamanını nerede ve nasıl harcadığını içerir.
- **Sosyal iyilik hali:** Bireyin özel yaşamındaki iyilik halini içerir.
- **Finansal iyilik hali:** Bireyin ekonomik açıdan iyilik durumunu içerir.
- **Fiziksel iyilik hali:** Bireyin genel sağlık durumunun iyi olmasını içerir.
- **Toplumsal iyilik hali:** Bireyin toplumsal hayat içerisindeki yerini ve katılım düzeyini içerir.

Rath, Harter ve Harter (2010) bu beş faktörü bir önem sırası içerisinde sıralamışlardır. Buna karşın bu faktörlerden herhangi birisinin diğerlerinden daha fazla arzulanması durumunda bireyin mutluluk düzeyi etkilenmektedir. Bundan dolayı bireylerin bu beş faktöre eşit düzeyde sahip olmasının amaçlanması gerekir.

1.2.2.1. Demografik Özellikler

Yapılan çeşitli çalışmalarda mutluluk ile yaş değişkeni arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Coşkun (2018) çalışmasında bireylerin yaşı arttıkça mutluluk

düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde yapılan çeşitli çalışmalarda (Akın ve Şentürk, 2012; Bal ve Gülcan, 2014) yaş faktörünün mutluluk açısından önemli bir değişken olduğu, bireylerin yaşı arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı bulgusu elde edilmiştir. Buna karşın Tosyalı (2010) çalışmasında daha genç grupta yer alan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha ileri yaş grubunda yer alan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda yaş faktörünün bireylerin mutluluk düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde insanların mutluluk düzeyleri açısından cinsiyet değişkeninin etkili olduğu görülmektedir. Çolak (2018) çalışmasında kadın bireylerin mutluluk düzeylerinin erkek bireylerden daha yüksek olduğu bulgusunu elde etmiştir. Benzer şekilde Bozkuş ve ark (2006), Gülcan (2014) ve Çirkin (2015) tarafından yapılan araştırmalarda kadınların mutluluk düzeyinin erkeklerin mutluluk düzeyinden yüksek olduğu saptamıştır.

1.2.2.2. Psikolojik ve sosyal özellikler

Burger (2006), mutluluk kavramının öz saygı ile doğrudan ilişkili olduğunu; öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerini daha mutlu hissettiklerini belirtmiştir. Benzer şekilde Hill (2015) öz saygı ve mutluluk değişkenlerinin birbiriyle ilişkili iki kavram olduğunu ve öz saygı düzeyine bağlı olarak bireylerin mutluluk düzeylerinin de arttığını belirtmiştir.

İnsanların mutluluk düzeylerini etkileyen içsel faktörlerden birisi ise kişiliktir. Genel olarak mutlu bireylerin saygı, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışadönüklük olmak üzere dört temel kişilik özelliklerini sergiledikleri ifade edilmektedir (Çankaya, 2009). Dışa dönüklük, sosyallikle ilgili bir terimdir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Sosyallik ise bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Sosyalleşme düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk düzeyleri daha yüksek iken, içe dönük bir kişiliğe sahip bireylerin mutluluk düzeyleri daha düşüktür (Burger, 2006). Dışa dönük bireylerin, daha pozitif, umutlu, iyimser, yardımsever ve sıcakkanlı olduğu görülmektedir. Nevrotik kişilik özelliğine sahip bireyler ise ruhsal açıdan daha fazla sıkıntı yaşarlar ve bu bireylerin öznel iyi oluş durumlarının olumsuz etkilendiği belirtilir

(Doğan, 2012). Brebner, Donaldson, Kirby ve Ward (1995) alışmalarında mutluluk düzeyi ile dışa dönük ve nevroitik kişilik özellikleri arasında ilişki olduğu; dışa dönük bireylerin nevroitik bireylere göre daha mutlu olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Benzer Şekilde Kirkpatrick (2015), dışa dönüklük ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Markus ve Kitayama (1991), bağımsızlık ve bağımlılık durumlarının, bireylerin benlik ve başkaları ile ilişkiler konusunda farklı bakış açıları geliştirmelerine temel oluşturduğu belirmiştir. Başkalarından bağımız olma, bireylerin yaşam motivasyonlarını etkiler ve bu durumda bireyin kişisel yaşamdaki görevlerini önceliklendirmesi beklenir. Öte yandan, karşılıklı bağımlılık açısından, sosyal grubun hedefleri bireysel başarılardan daha öncelikli olduğu için, nceleklendirilmiş görevlerin daha fazla kişilerarası sonuçlara ulaşması beklenmektedir. Bilişsel sonuçlar açısından ele alındığında, bağımlı bireylerin diğer bireylerle olma konusunda daha dikkatli ve daha hassas oldukları görülür. Bununla birlikte bağımlı ya da bağımsız kişilik özelliklerine sahip bireylerin yaşadıkları duygusal durumlar da birbirinden farklıdır. Bağımsız kişilerin ego düzeyleri daha yüksek olup kişisel amaçlarını ve isteklerini daha ön planda tutmaktadır. Bu bireyler daha çok gurur, kızgınlık ve öfke duygularını deneyimlerler. Bu duygulara bağlı olarak daha çok otonom davranışlar sergilerler. Buna karşı bağımlı bireyler diğer bireylere bağlı olarak sempati, utanma ve görüş birliği duygularını deneyimlerler. Birbirine bağımlı olan bireylerin risk alma, başkalarını koruma ve suçlamadan kaçınma gibi daha sosyal nedenlerle davranışlarını yönlendirmesi beklenir. zerkliği elde etmek, zor işleri herhangi bir yardım almadan başarmak ve yetkin olmak, daha bağımsız bir yönelime sahip olanların ortak yaşam motivasyonlarından sayılabilir (Sunkar, 2018).

Başkalarıyla ilişkilerin nasıl düzenlendiğine ilişkin bireysel düzeydeki farklılıkları tanımlamak için geliştirilen bir başka kavram ise sosyotropi ve otonomi kişilik yönelimleridir. Bu kavramlar iki farklı kişilik stilini ifade eder. Sosyotropi, bir bireyin diğerleriyle pozitif etkileşime girme eğilimini belirler. Sosyal olarak bağımlı olma ve başkalarından anlayış ve destek kazanmaya daha fazla yatırım yapma eğilimi olarak tanımlanmaktadır. Diğerlerini memnun etmek ve ilişkilerde olumlu değişimi korumak, ayrıca diğerlerinin kabulünü ve onayını almak, sosyotropik kişilik özelliğinde yaygındır. Ayrıca, sosyotropik insanların

özgüvenleri genellikle başkalarının desteği ile sağlanmaktadır. Buna göre, yüksek sosyotropik bir insan için olumlu algıyı sürdürmek için başkalarının onaylanması, saygı duyulması ve sevilmesi vazgeçilmezdir (Clark ve Beck, 1991).

Sosyotropik kişilik özelliği, bireylerin diğer insanlarla pozitif etkileşim gösterebilme ve olumlu ilişkiler kurabilme özelliği olarak tanımlanmaktadır (Beck, Taylor ve Robbins, 2003). Sosyotropik kişilik yapısına sahip olan bireyler, genellikle başkalarına yardım etmeye istekli, ekip çalışmasından hoşlanan ve diğer insanlarla iyi iletişim kurabilen bireylerdir (Kaya, Aştı, Acaroğlu, Kaya ve Şendir, 2006). Ayrıca, sosyotropik kişilikler olumlu imaj oluşturmak için, önemli gördükleri kişilerin sevgisini, saygısını kazanma ve başkaları tarafından kabul görme gereksinimini daha yoğun hissederler (Şahin, Ulusoy ve Şahin, 1993). Bununla birlikte başkalarından onay almaya önem veren, inatçı olmayan, yönetilmeye yatkın ve diğerlerine bağımlı davranışlar gösterirler (Kabakçı, 2001). Sosyotropik bireyler, olumlu benlik imajlarını korumak için, sevilme, onaylanma, saygı duyulma ve diğer bireyleri tarafından önemsenmeye ihtiyaç duyarlar. Gerçek veya algılanan terkedilme tehlikelerine karşı hassas bir tutum sergilerler ve bu ihtiyaçlar karşılanmadığında depresyona karşı savunmasız kalırlar (Nietzel ve Harris, 1990). Bu doğrultuda sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireylerin yaşamdan aldıkları doyum daha çok başka insanlarla olan ilişkilerine bağlı olup, diğerleri tarafından onaylanmama ya da kabul görmeme stres yaşamalarına yol açabilir. Buna karşın otonomi kişilik özelliği, bir bireyin bağımsız ve özgür olma eğilimini ifade eder. Daha özerk kişilik otonom olan bireyler genellikle diğer insanların taleplerine karşı duyarsız kalan kişisel bir bakış açısına sahiptir. Öz-belirleme teorisi otonomi kavramını, iç kontrol odağına sahip olmak ve öz hissini belirlemek için temel bir psikolojik ihtiyaç olarak kavramsallaştırmaktadır (Deci ve Ryan, 1985). Otonomi kişilik özelliğine sahip bireyler, özgür düşünüp karar verme, kararını eyleme geçirme ve bağımsız davranma gücüne sahiptir (Kabakçı 2001). Bu kişilik özelliğine sahip bireyler başarı odaklı, oto kontrolü yüksek, başkalarına karşı savunmacı tutum sergileyen ve çatışmaya yatkın olan bireylerdir (Sato ve McCann, 2007). Otonomi kişilik özelliğine sahip bireyler, başarı ve kontrol için aşırı kişisel talepleri olan bireyler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Kişisel standartlarını karşılamada başarısız olduklarında, hiç durmadan öz eleştiri, suçluluk, aşağılık ve depresyon duygularını yaşarlar (Nietzel ve Harris, 1990).

Sosyotropi ve otonomi kişiliğin sabit özellikleri değildir, kişinin psikolojik mekanizmaları üzerinde etkisi olabilecek özelliklerdir. Ayrıca, bu kişisel stiller bağımsız faktörler olarak kavramsallaştırılmıştır. Bir birey her iki stilde de yüksek veya düşük seviyelerde olabilir veya bunlardan biri için bir eğilimi olabilir. Bununla birlikte, bazı yaşam olayları kişinin kişisel açıdan bu eğilimlerini değiştirebilir (Clark ve Beck, 1991).

Görüldüğü üzere mutluluk kavramı yaş, cinsiyet, öz saygı ve kişilik özellikleri gibi çeşitli değişkenlerle ilişkilidir. Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde mutluluk değişkeni ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin olduğu, mutluluğun şekillenmesinde yaşamın anlamının önemli bir değişken çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Santos, Magramo, Oguan, Paat ve Barnachea, 2012; Wnuk, Marcinkowski ve Fobair, 2012; Martela ve Steger, 2016). Ayrıca, başkalarıyla kurulan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacının mutluluğu etkileyen değişkenler arasında yer aldığı görülmektedir. Bireylerin yaşam değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle doluyorsa öznel iyi olma düzeyleri o kadar yüksek olmaktadır. Yaşamlarından doyum alan, yaşamlarında sıklıkla olumlu duygular hissedilen bireylerin mutlu oldukları söylenebilir (Çankaya, 2009). Bu bulgular doğrultusunda bu çalışmada da mutluluk ve yaşamın anlamı kavramlarının birbirleriyle yakından ilişkili olduğu öngörülmüş, yaşamın anlamı kavramı aşağıdaki bölümde detaylı olarak ele alınmıştır.

1.2.3. Sosyal Uyum ve Mutluluk İlişkisi

Mutluluğun psikolojik sağlık açısından önemli olması ile birlikte bu konuda yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir. Araştırmalar, kişilik özelliklerinden Nörotizm ve dışa dönüklüğün, iyimserliğin, algılanan genel stres düzeyinin ve bireylerle sosyal etkileşim duygusal yakınlık düzeyinin ve sosyal uyumun mutluluğu etkileyen en önemli faktörler olduğunu göstermektedir (Joodat ve Zarbakhsh, 2015).

Bununla birlikte tüm öğrencilerin refahı için önemli bir etki alanı olarak sosyal uyum, hem yaşam doyumunu hem de depresyon için önemli belirleyici bir değişkendir. Sosyal aktivitelere katılan, başkalarıyla tatmin edici ilişkilerde bulunan ve genel olarak üniversite ortamının sosyal yönlerinden memnun olan

öğrenciler genel yaşamlarından daha memnun iken, diğerleriyle iyi ilişkilere sahip olmayan öğrenciler daha fazla bunalım yaşamaktadır (Smojver-Ažić, Živčić-Bećirević ve Jakovčić, 2010).

Alanyazın incelendiğinde sosyal uyum ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen ve ortaya koyan çalışmalar olduğu görülmektedir. Heerdink, Van Kleef, Homan, & Fischer (2013) çalışmalarında bireylerin duygusal ifadelerinin sosyal uyumu etkilediğini belirtmiştir. Bir grup içerisinde bireylerin görüşlerine sınırlı ya da mutlu bir şekilde cevap vermek sosyal uyumun da bir göstergesidir. Bununla birlikte bir birey görüşlerini mutlu bir yüz ifadesi ile belirtirse, görüşlerinin kabul görme olasılığı çok daha yüksektir. Tong, Tan, Latheef, Selamat & Tan (2008) bireylerin olumlu modlarının konformite düzeyini artırırken, olumsuz mod durumunun ise konformiteyi azalttığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bireyler mutlu olduklarında diğer bireylerin söylemlerini olumlu olarak algılayıp, uyum gösterme eğilimi gösterirken; sınırlı ve mutsuz olan bireyler karşısındaki kişinin söylemlerini de olumsuz olarak algılayıp, uyum göstermeme eğilimi göstermektedir.

Gilbert ve Reynolds (1990) yüksek düzeydeki sosyotropi kişilik özelliğinin yüksek düzeyde nörotizmle ilişkili olduğunu; buna karşın yüksek düzeydeki otonomik kişilik özelliğinin düşük düzeyde dışa dönüklükle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Nevrotiklik durumu depresyonla ilişkili olan bir kavram olduğu için yüksek düzeyde sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireylerin depresyona karşı daha hassas oldukları ve depresyon yaşama durumlarının daha olası olduğu görüşü desteklenmiştir. Moore ve Blackburn (1993) çalışmalarında sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile depresyon arasında bir ilişkinin olmadığı bulgusunu elde etmişlerdir. Yapılan çeşitli deneysel çalışmalarda sosyotropik kişilik özelliği ile mutsuzluk, yalnızlık, kaygı ve düşük öz saygı kavramları arasında ilişki olduğu görülmüştür (Jolly, Dyck, Kramer, & Wherry, 1996; Robins, Bagby, Rector, Lynch, & Kennedy, 1997; Robins ve Luten, 1991).

Kişisel özerkliğin veya bağımsızlığın elde edilmesi uzun zamandan beri özellikle Batı kültürlerinde öznel iyi oluşun bir parçası olarak görülmüştür. (Guisinger ve Blatt, 1994) Ryff, özerkliğin olumlu kişiliğin önemli bir boyutu olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte Maslow'un (1968) kendini gerçekleştiren bireyler

daha otonom kişilik özelliğine sahip bireylerdir. Otonomi kişilik özelliğindeki bireyler kendisi ile ilgili kararlar alabilir ve bağımsızdır. Belirli biçimlerde düşünmek ve hareket etmek için toplumsal baskılara direnebilir. Davranışlarını içten düzenler ve kişisel standartlara göre kendini değerlendirir (Hillson, 1997). Bununla birlikte otonomi duygusu, iyi oluşun güçlü bir yordayıcısıdır (Sheldon ve Bettencourt, 2002).

1.3. ANLAMLI YAŞAM

Araştırmanın bu bölümünde yaşamın anlamı kavramı ele alınmıştır. Bu bağlamda öncelikle yaşamın anlamı kavramının tarihsel gelişimi ile ilgili bilgiler sunulmuş ve sonrasında anlam ve yaşamın anlamı kavramları çeşitli yaklaşımlar çerçevesinde açıklanmaya çalışılmıştır.

1.3.1. Anlam Nedir?

Anlam, bir sembol ile temsil arasındaki ilişkide yer alan ve fiziksel olmayan gerçekliğe işaret etmektedir. Yaşamın anlamı ise insanların varlıklarına nasıl bir anlam yükledikleri ile ilgilidir (Mascaro ve Rosen, 2005). Anlam kavramı, psikolojinin temel bir konusudur (Baumeister, 1991). Anlam kavramı, her şeyden önce insanın hayatın yaşamaya değer olup olmadığı, kendinden beklenenleri yerine getirip getirmediği ve yüce amaçlar doğrultusunda hareket edip etmediği sorularına verdiği yanıtları içermektedir. Bu bağlamda anlam kavramı, insanın varoluşundaki özü ifade etmektedir (Bahadır, 2010). Ayrıca anlam, insan doğasını anlamının en temel noktasıdır çünkü anlam geniş anlamda amaçlar, özde iyi oluş ve doyum gibi faktörleri etkilerken, daha derinlemesine ele alındığında insan varlığının çekirdeğini oluşturmaktadır (Park, 2005).

Anlam kavramı psikoloji alanında kullanılan yeni bir kavram değildir. Bu kavram, günlük konuşmalarda, temel ve uygulamalı olmak üzere temel ve temel olmayan bilimlerde derinlemesine incelenen bir kavramdır. Pozitif psikoloji alanında ise anlam kavramı bu alana girdiğinden bu yana ele alınan temel konulardan birisi haline gelmiştir. Bununla birlikte anlam kavramının pozitif psikolojide gösterdiği gelişim diğer alanlar kadar hızlı olmamıştır. Bunun bir nedeni olarak anlam kavramının karmaşık yapısı gösterilmektedir. Anlam kavramı bir bütün olarak ele

alındığında nitel bir yapıdadır. Bundan dolayı bu kavram sadece belirli yönleri açısından değerlendirilebilmektedir (Leontiew, 2013).

Anlamın atfedilmesi ve yorumlanması, genellikle insan deneyimlerinin merkezinde yer almaktadır (Baumeister, 1991). Aslında, önceki kuramlar, birçok psikolojik bozukluğun, kısmen çözülmemiş bir anlamsızlık duygusu nedeniyle ortaya çıkabileceğini belirtmiştir (Yalom, 1980). Buna göre, bireyler sosyal dünyayı etkin bir şekilde yönlendirmek için bir anlam duygusu oluşturmalıdır.

Anlam, insanların ne ve niçin soruları ile ilgili tüm sorulara cevaplar vererek deneyimlerini anlamalarına yardımcı olan bir araçtır. Daha önemlisi, anlam, ilişkilerin zihinsel temsilleri ile ilgilidir. Örneğin, anlam, Paris ve Eiffel Kulesi arasında mekânsal bir ilişki, 1940'lar ile II. Dünya Savaşı arasında zamansal bir ilişki ve soğuk hava ile buz arasında nedensel bir ilişki şeklinde olabilir. Bu anlamlı ilişkiler, dış dünya, iç dünya ve dış dünya ile iç dünya arasındaki ilişki dahil olmak üzere çeşitli alanlarda yaratılır (Heine, Proulx ve Vohs, 2006). Dış dünyada anlamlar insanları, olayları, nesnelere ve yerleri birbirine bağlar. Örneğin, insanlar sivrisinekleri yazla ve ya iyi insanları iyi olaylarla ilişkilendirmeyi öğrenir. İç dünyada insanlar, çeşitli bağlamlar ve zamanlar boyunca düşünceleri, duyguları, davranışları, arzuları ve nitelikleri arasındaki bağlantı kurmayı ararlar (Chandler, Lalonde, Sokol ve Hallet, 2003). Benliği dış dünyayla ilişkilendirirken, kendileri ile diğer insanlar, olaylar ve nesnelere arasında anlamlar yaratırlar ve örneğin kendilerini belirli bir kültürel dünya görüşü veya topluluğuyla ilişkilendirebilirler (Baumeister & Leary, 1995; Swann, Stein-Seroussi, & Giesler, 1992).

Bu anlamlı ilişkiler kurulduktan sonra, insanlar bu ilişkileri onaylamak için sonraki deneyimlerini beklerler. Örneğin, insanlar yalnızca Paris'i Eiffel Kulesi ile ilişkilendirmeyi öğrenmemektedir. Eiffel Kulesi'nin Paris'te olmasını sivrisineklerin yaz aylarında ortaya çıkmasını, iyi insanların iyi işler yapmasını ve düşüncelerinin duygularına uygun olmasını beklemektedir. Dolayısıyla, anlam en geniş şekilde beklenen ilişki olarak tanımlanmaktadır. Nihayetinde, bu beklenen ilişkiler insanların deneyimlerinin benzer olduğunu düşünmelerine neden olur ve böylece insanlar kendilerini daha güvenli hissetmeye başlarlar. Çevrelerinde neler

olup bittiğini bilmenin yanı sıra çevreyi tahmin edip kontrol edebilecekleri hissi yaratmalarına da yardımcı olurlar (Baumeister, 1991).

Bununla birlikte çoğu zaman, insanlar mevcut anlamlı ilişkiler sistemiyle çelişen ve anlam çerçeveleri içinde bir tutarsızlığa işaret eden beklenmedik deneyimlerle karşılaşır. Anlamın yaratılması bir güvenlik ve tanıdıklık duygusu sağladığından, bu tür deneyimler insanların deneyimlerinin yabancı olduğunu hissetmelerini sağlar. Bu anlamsızlık duygusu, insanların tamamen bilinmeyen bir ortamda beklenmedik deneyimlerle karşılaştıklarında gerçekleşmez, çünkü insanlar bu durumlarda beklenmeyen olayların gerçekleşmesini bekler ve bu nedenle bu deneyimler mevcut ilişki sistemlerini ihlal etmekten ziyade destekler. İnsanlar tamamen tanıdık bir ortamda beklenmedik olaylar yaşadıklarında ise anlamsızlık meydana gelir. Çeşitli teorik çerçeveler, sosyal biliş ve davranışta anlamın önemini kavramış olsa da, anlam motivasyonunu ele alan en belirgin sosyal teorilerden birisi Anlam Koruma Modelidir (Heine ve diğerleri, 2006; Proulx ve Heine, 2006).

1.3.2. Anlam Koruma Modeli

Anlamı Koruma Modeli (Meaning Maintenance Model (MMM)) Heine, Proulx ve Vohs (2006) tarafından “The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations” isimli makalede öne sürülmüştür. Çalışmada dört farklı güdüleme modeli ele alınmış ve anlamı koruma modelinin diğer dört modelin altında yatan mekanizma olduğu belirtilmiştir.

Bu model, insanların doğal olarak anlam yapıcılarını olduğunu göstermektedir. Buna göre, insanlar dünyanın her yerinde anlam ararlar ve bu anlamlara yönelik tehditler insanları yeniden kazanılmış bir anlam aramaya yönlendirir. Modele göre ilişkiler insanların anlam oluşturmalarını sağlar ve insanlar anlam atfetme eğilimindedir. Ayrıca, insanlar farklı anlamlandırma ve bilişsel süreçlerle anlam atıfları oluşturulabilir ve bu durum insanları beklenen ilişki birimleri oluşturmaya yönlendirir. Bununla birlikte modele göre insanların doğasında anlam atfetme eğiliminin doğuştan bir eğilim olduğu öne sürülmüştür. İnsanlar ne zaman bir ilişki kurarsa (anlam), bu ilişkinin kanıtlarını bulmaya başlar (anlam).

Dolayısıyla insanların bu eğilimle çevrelerini tahmin etmeleri ve kontrol etmeleri mümkün olabilir (Küçükömürler ve Özkan, 2018).

Anlam Koruma Modeli, anlam kazanma ve sürdürme arzusunun, diğer sosyal motivasyonları destekleyen temel bir motivasyon olduğunu öne süren teorik bir çerçevedir. Daha spesifik olarak bu model insanların sosyal dünyayı etkin bir şekilde yönetmek için bir anlam oluşturmaya gerek duyduklarını belirtmektedir. Kurama göre insanlar oluşturdukları anlama ilişkin bir tehdit algıladıklarında farklı ve ilişkisiz bir anlam oluşturmaktadır (Djordjevic, 2014).

Anlam koruma arzusu, sosyal düzeyde tezahür eden varoluşsal bir ihtiyaç olarak yorumlanabilir. Gerçekten de, bir anlam duygusunun sürdürülmesi, büyük ölçüde, fikir birliği ile onaylanmış ve açık bir anlamın bulunmadığı bir dünyada, insanların ele alması gereken önemli bir gerçeklik olarak tanımlanmıştır (Baumeister, 1991). Yapılan kuramlaştırma çalışmalarında insanın biliş, duygu ve sosyal davranışlarının önemli bir kısmının varoluşsal kaygıları ele alma arzusundan kaynaklandığı vurgulanmıştır. Ayrıca varoluşsal endişeleri çözme baskısı, bilinçli farkındalık olmadan birinin günlük eylemleri üzerinde önemli bir etki yaratabilir. Piaget'in ilk çalışmalarının yanı sıra, bu model anlamın yeniden oluşturulmasını önermektedir. Bu nedenle, yabancı bir deneyim ile karşı karşıya kaldıklarında, insanlar ya deneyimlerini özümseyebilirler ya da kendi anlam çerçevelerine uyabilir ya da kendi deneyimlerini hesaba katacak şekilde kendi anlam çerçevelerine uyabilirler (Djordjevic, 2014).

İnsanlar, deneyimlerini organize eden, anlam çerçeveleri oluştururlar ve bu anlam çerçeveleri dahilinde ilişkilerini sürdürürler. Beklenmeyen deneyimler yaşadıklarında ise bu anlam çerçeveleri ihlal edilir ve bu beklenti/deneyim tutarsızlığı deneyimlenir. Bunun sonucunda bir dizi davranış çabaları ortaya çıkar (Proulx ve Inzlicht, 2012). Anlam çerçeveleri çeşitli deneyimlerle ihlal edilebilir. Örneğin, insanlar saatlerin geriye doğru aktığını görebilir, iyi insanların başına kötü şeyler geldiğini fark edebilir, paradoksal bir sonuçla sonuçlanan hikayeleri okuyabilir. Tutarsızlık, dengesizlik, uyumsuzluk veya belirsizlik de denen anlam ihlallerini izleyen bu duygu rahatsız edici bir ruh halidir (Van Tongeren, 2011).

Anlam için itici güç ve anlam için tehditler bilinçli olmak zorunda değildir; bireyler kasıtlı, bilinçli süreçler tahsis etmeden kendilerini ve dünyayı anlamlı bir şekilde kavramsallaştırmaya devam etmek için motive edilebilirler ve anlam bilinçli farkındalık olmadan tehdit edilebilir. Bu nedenle, insanlar gün boyunca anlam sistemindeki ihlalleri algılayabilir ve bu da bilişlerini, duygularını ve davranışlarını şekillendirir (Randles, Proulx ve Heine, 2011).

İnsanların neden ve niçin anlamı koruduklarını açıklamaya çalışan Anlamı Koruma Modeline göre insanlar anlamın ihlal edildiği durumlarla başa çıkma eğilimi göstermektedir. Model, anlamın geri kazanılmasının beş telafi edici davranıştan birine katılımıyla gerçekleşmesini önermektedir; bunlar asimilasyon (assimilation), yerleşme (accommodation), onaylama/doğrulama (affirmation), soyutlama (abstraction) ve birleşmedir (assembly).

İnsanlar, yabancı bir deneyim ile karşı karşıya kaldıklarında, deneyimlerini özümseyebilirler ya da kendi anlam çerçevelerine uyabilir ya da kendi deneyimlerini hesaba katacak şekilde kendi anlam çerçevelerine uyabilirler. Bazen de insanlar soyutlama aşamasına katılabilirler ve böylece hiç kimsenin olmadığı yerde anlam bulabilirler (Randles, Proulx ve Heine, 2011), ya da birleşmeye katılabilir ve kendileri anlam yaratabilir (Galinsky ve Moskowitz, 2000).

Anlamın ihlal edildiği durumlarda bireylerde en çok asimilasyon ve yerleşme süreçlerinin deneyimlendiği görülmektedir. Psikologlar tutarsızlıkla başlayan bir olayın ardından olayların genellikle yeniden yorumlandığını ve ya deneyimlerimizle tutarlı olacak şekilde revize edildiğini belirtmişlerdir. Şemalarımızla uyum olmayan deneyimler sonucunda bir dengesizlik duygusu oluşur. Bu durumda mevcut şemalarımızla eşleşecek şekilde deneyimlerimiz asimile edilir ya da deneyimlerimize uygun olarak şemalarımız yerleşir. Bilişsel gelişim açısından, bu yerleşme çabaları, tutarsızlığı benimsemekten daha fazla çaba gerektirmekle birlikte, daha uzun vadede daha uyarlayıcıdır (Piaget, 2000).

Onaylamada insanlar tehdidin konusu olan anlam çerçevelerini onaylayabilir. Örneğin, insanlar çevre üzerinde kişisel kontrol sahibi olmadıklarına inandıklarında, dış kontrol kaynaklarını onaylarlar. Bu bulgulara bakmanın bir yolu, tek bir ihtiyaç temelinde anlaşılabilirce tamamen ayrı psikolojik süreçleri

gösterdiklerini söylemektir. Böylece, bir dış kontrol hissini onaylama girişimleri, kişisel kontrol duygusunu sürdürme girişimleri, bir kişinin kendi imajını doğrulama girişimleri, bir kişinin kendi kendine saygısını koruma girişimleri ve kesinlik duygusunu doğrulama girişimleriyle açıklanabilir (Van Tongeren, 2011).

Asimilasyon ve yerleşme davranışları dolaylı olarak ya da doğrudan anlam ihlalini ele alıyormuş gibi yorumlanabilir. Onaylama ve soyutlama durumunda ise var olan dünya görüşlerimizde veya dış çevrede başka yerde anlam ararız. Bununla birlikte, çoğu zaman belirli bir ihlale karşılık anlam çerçevelerinin yerleşmesinin önerilmesi olan anlam oluşturmaktır (Park, 2010). Yerleşme sürecinde yeni oluşturulan anlam eskisi ile aynı işlevi gören anlayışları içerir; bu durumlarda, yerleşen anlam, değiştirilen anlayışlarla ortak bir içeriğe sahiptir. Bu yeni anlam çerçeveleri, kendi olumsuz deneyimlerimizi anlamamıza yardımcı olabilir (Proulx ve Inzlicht, 2012).

1.3.3. Yaşamın Anlamı

İnsanoğlu var olduğu andan buyana kendisinin ve dünyanın varoluşu ile ilgili bir anlam oluşturmaya çalışmıştır (Ryff ve Singer, 1998). Ortaya çıkan farklı dinler ve inanışlar insanların yaşamlarına anlam katmalarına yardımcı olmuştur (Sezer, 2012). Bununla birlikte insanlar tarih boyunca hayatta kalabilmek, ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla sahip oldukları merak duygusuyla gerçeği elde etmek, doğayı anlamak ve ona hakim olmak istemişlerdir. Bu şekilde sürekli olarak doğayı gözlemleyip oluş nedenlerini araştırarak çeşitli varsayımlar geliştirmişlerdir (Atalay, 2010). Dolayısıyla insanların içerisinde yaşadıkları dünyayı anlama çabalarının geçmişten günümüze kadar uzanan bir süreç olduğu görülmektedir.

Yaşamın anlamının ne olduğu, varoluşçu anlayışın psikolojik yönü ile birlikte psikoloji alanında yer almaya (Hjälmarö, 2017) ve geleneksel din anlayışının oluşması ile birlikte modern çağlarda ele alınmaya başlanmıştır. Bununla birlikte anlamlı varoluş ile ilgili yazılara 19. yüzyıldan önce çok fazla rastlanmadığı görülmektedir (Blocker, 1974). Varoluşçu düşünce sisteminde anlam ve anlamsızlık kavramlarının insanın düşüncelerini, duygularını ve eylemlerini güçlü bir şekilde etkileyen iki temel faktör olduğu belirtilmektedir. Bundan dolayı

anlam sorunu insanın varoluşu içerisindeki en acil sorun olarak görülmektedir (Debats, 1996). Yaşamın anlamı kavramının modern bilimde ilk olarak yer alması ise 20. yüzyılın başında W. Dilthey, E. Spranger, S. Freud ve A. Adler'in eserlerinde daha sonra 1940'larda V. Frankl ve A.N. Leontiev'in eserlerinde gerçekleşmiştir (Leontiev, 2013).

Bununla birlikte Victor Frankl'ın çalışmaları, yaşamın anlamı kavramının gelişmesinde önemli bir yere sahiptir. Ayrıca, 1951 yılında Allport, Vernon ve Lindzey tarafından değerlere ilişkin yapılan çalışmaların yayımlanmaları da anlam kavramını öne çıkarmıştır (Debats, 1996). Frankl, Nazi Toplama Kamplarında yaşadıklarını kaleme almıştır. Bu süreçte yaşadıkları, yaşamın anlamının ne olduğunu düşünmesi konusunda kendisine yol göstermiştir. Frankl'ın (1963) 'İnsanın Anlam Arayışı' isimli çalışması, anlamın kavramsallaştırılması açısından önemli bir yapıttır (Morgan ve Farsides, 2009).

Sanayi devrimi ise insanların günlük yaşamdaki varoluş biçimlerinde önemli değişikliklere yol açmıştır. Daha uzun ve yoğun bir çalışma hayatı içerisine giren bireyler varlıklarının anlamını daha derinden sorgulamaya başlamıştır (Sezer, 2012). Tarım toplumlarında endüstrileşmiş toplumlardan farklı olarak sorular sormak yerine bireyler yaşamın somut sorunlarıyla uğraşmak zorunda kalmıştır. Bununla birlikte endüstrileşmiş toplumda insanların doğadan ve yaşamdan daha kopuk yaşamalarına bağlı olarak bir boşluk oluşmuştur (Geçtan, 1990). Ayrıca, günümüzde iletişim ve haberleşme başta olmak üzere birçok alanda çok hızlı değişiklikler yaşanmaktadır. Bu değişikliklerin en büyük amacı insanların yaşam kalitesini arttırmak olsa da insanlar, yalnızlık, umutsuzluk, depresyon, şiddet, karamsarlık ve daha ileri boyutlarda psikolojik sorunlar yaşamaktadır. Çok yoğun bir yaşam süren insanlar varoluşsal anlam problemi yaşadıkları için, yaşadıkları psiko-sosyal engeller mutlu ve huzurlu bir yaşam sürmelerini engellemektedir. Bu doğrultuda yaşamı zenginleştirme ve dünyayı daha yaşanabilir bir hale getirmeye çalışan insanoğlu, kendini beklenmedik bir yaşantıya maruz bırakmıştır (Bahadır, 2010). Bütün bu gelişmeler insanın yaşamdaki anlamı aramaya yöneltmiştir. Bunlara ek olarak 20. yüzyılın ilk yarısında yaşanan savaşlar, özellikle de II. Dünya Savaşı, insanların anlam arayışını büyük ölçüde etkilemiştir. Yaşanan bu savaşlarla insanın dünyadaki yeri, önemi ve yaşamının gereği gibi unsurlar sorgulanmaya başlanmıştır. Savaş sürecinde yaşananlar insanların kendilerini

önemsiz görmelerine ve yaşamlarının bir anlamı olmadığını düşünmelerine neden olmuştur (Sezer, 2012). Bu bağlamda yaşamın anlamı ile ilgili yapılan çalışmaların II. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji alanında yer edinmeye başladığı görülmektedir. Görüldüğü üzere yaşamın anlamı kavramı insanoğlunun var olduğu andan bu yana araştırılmış bir konudur. Yaşanan savaşlar, teknolojik gelişmeler, tarım toplumundan sanayi toplumuna geçilmesi gibi unsurlar ise yaşamın anlamının ne olduğu sorusunu daha fazla gündeme getirmiştir.

Antik çağlardan günümüze kadar yaşamın anlamının ne olduğu konusunda filozoflar, teologlar, bilim adamları ve sanatçılar görüşlerini belirtmişlerdir. Bu şekilde yaşamın anlamının ne olduğu, gerçekten bilinip bilinemeyeceği gibi sorulara yanıtlar aranmıştır. Bu sorulara verilen yanıtlar bireylerin kişisel görüşlerini içerdiği için daha çok sübjektiftir. Bundan dolayı yaşamın anlamının ne olduğunu tam olarak kesin çizgilerle betimlemek mümkün değildir (Yalom, 2001). Yaşamın anlamının ne olduğu teorik olarak ve deneysel çalışmalarla araştırılmakla birlikte kavrama ilişkin tam ve tek bir tanımlama yapmanın mümkün olmadığı görülmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalarda “anlam” ölçülürken bazı çalışmalarda ise anlama ilişkin çeşitli boyutlar ve farklı sınıflamalar ele alınmaktadır. Bundan dolayı yaşamın anlamının ne olduğunu anlayabilmek için kavramsal yanılgıların giderilmesi gerekmektedir (Martela ve Steger, 2016). Alan yazın incelendiğinde yaşamın anlamına ilişkin yapılan çeşitli tanımlamalar yer almaktadır. Battista ve Almond (1973), yaşamın anlamının bireyin yaşamındaki uyumu ifade ettiğini belirtmişlerdir. Das’a (1998) göre yaşamın anlamı, insanın yaşamındaki çeşitli işlevlere hizmet eder. İlk olarak yaşamın anlamı, insanın yaşaması için bir sebep oluşturur. Bu şekilde insanların yaşamdaki anlama göre eylemlerini yönlendirir ve anlam, gerçekleştirilen eylemleri kontrol eder. Sonrasında anlamlar, öz-değerin oluşmasına olanak sağlar. Bireyler yaşamın anlamını bulduklarında birçok duygusal problemi çözerek yaşamı daha anlamlı hale getirir.

İnsanda doğduğu andan itibaren potansiyel olarak var olan en önemli niteliklerden birisi *Hakikat Arayışı*’dır. Benliğin olduğu ilk dönemlerde insanlar sadece somut varoluşu aramasına rağmen ilerleyen dönemlerde varoluş nedenini daha derinlemesine aramaya başlamıştır. Hakikatin bilgisine ulaşmayı amaçlayan

insanın en temel hedefi ise belirsizlikten kurtularak yaşamdaki konumunu belirlemek ve varlığını anlamlandırma ihtiyacını gidermektir (Bahadır, 2000).

Ryff ve Singer'e (1998) göre yaşamın anlamı yaşamda hedef yönelimli ve amaçlı olmayı içermektedir. Baumeister (1991) ve Yalom (1980) ise yaşamın anlamını tanımlarken "Benim yaşamın ne anlama geliyor?" gibi sorularla anlamsal tanımlamalara yer vermişlerdir. Frankl (1965) yaşamın tek bir anlamının olmayacağını ve herkesin kendi yaşamının anlamını kendilerinin oluşturabileceğini belirtmiştir. Akıncı (2005) insanın bütün arayışlarını ve varlığını anlama çabalarının anlam arayışı olarak tanımlanabileceğini belirtmiştir.

Steger ve arkadaşları (2006) yaşamın anlamının iki temel boyutta ele alınabileceğini belirtmektedir: anlamlı yaşamın varlığı ve anlamlı yaşam arayışı. Anlamlı yaşamın varlığı bireylerin yaşamlarını ne derece önemli ve anlamlı gördüklerini ifade etmektedir. Anlamlı yaşam arayışı ise bireylerin yaşamın anlamını arama konusu ile ne derece ilgili olduklarıdır. Anlamı yaşamın varlığı bireylerin yaşamlarını önemli ve anlamlı görmelerine olanak sağlamakta ve yaşamda amaç oluşturmalarına yardımcı olmaktadır. Anlamlı yaşam arayışı ise bireylerin yaşamlarındaki anlamı, önemi ve amacı yorumlarken gösterdikleri dinamik ve aktif çabayı göstermektedir. Ryff'a (1989) göre, yaşamın anlamı genel olarak yaşamın değerine ve amacına, önemli hedeflere ya da manevi durumlara göndermede bulunmayı içerir ve yaşamdaki amaçlılığın ve sağlıklı olmanın bir göstergesidir.

Yaşam içerisinde bireyler sorunlara doğru çözüm bulmakta ve kendilerine verilen görevleri ve sorumlulukları yerine getirmektedir. Bundan dolayı, yaşamın anlamı bireyden bireye farklılık göstermektedir. Çok boyutlu olan bireyin her bakımdan sağlıklı olabilmesi için hayatı yaşanılır olarak kabul etmesi ve yaşama bir anlam vererek ona bir değer atfetmesi gerekmektedir. Anlamsız bir yaşam, insanın kendisini çevreden ve bireylerden izole etmesi ve kendisini değersiz kabul etmesine neden olmaktadır. Bu doğrultuda anlamlılık, insan için varoluşsal bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır (Şentürk ve Yakut, 2014).

Wong (1989), yaşamın anlamını bilişsel sistem içerisinde bireysel olarak oluşturulan kişisel anlam kategorisi içerisinde tanımlamıştır. Bu yaklaşıma göre

yaşamın anlamı, insanları yaşamları boyunca yönlendiren dinamik ve bilişsel bir haritadır. Ayrıca Wong (1989) anlam sisteminin duyuşsal, güdüsel, bilişsel, ilişkişel ve kişisel olmak üzere beş bileşeni olduğunu belirtmiştir. Bu kategoriler ise yaşama ilişkin kişisel ve yaşamsal eylemleri değerlendirmek için kullanılmaktadır. Bununla birlikte Wong (2013), varoluşçu anlam yaklaşımında bireylerin şu sorulara yanıt aradıklarını belirtmiştir:

- Ben kimim?
- Yaşamımı değerli kılmak için ne yapmalıyım?
- Mutluluğu bulmak ve yaşamda doyuma ulaşmak için ne yapmalıyım?
- Birbiriyle çelişen değerler ya da ahlaki bir belirsizlik olması durumunda nasıl doğru karar verebilirim?
- Ben nereye aitim ve nereyi ev olarak belirlemeliyim?
- Acı ve ölüm karşısında yaşamın anlamı nedir?
- Ölümden sonra ne olur?

Bu sorular, bireyin yaşamın anlamına ilişkin felsefi görüşlerini ve bakış açılarını oluşturmaktadır.

Görüldüğü üzere yaşamın anlamı farklı şekillerde kavramsallaştırılan ve psikoloji literatürü içerisinde farklı şekillerde ele alınan çok yönlü bir yapıdadır. Farklı bakış açıları ve farklı yaklaşımlarla birlikte kavramın farklı açılardan ele alındığı görülmektedir. Genel olarak bakıldığında yaşamın anlamı, yaşamın değerini, amacını ve yaşamdaki önemli hedefleri içeren bir kavramdır (Jim, Purnell, Richardson, Golden-Kreutz ve Andersen, 2006).

Yaşam içerisinde anlam oluşturma çalışmaları, anlam duygusunun insanların yaşadıkları travma, talihsizlik ya da kötü olaylarla baş edebilme sürecinde nasıl kullanılabileceğine odaklanmasıyla başlamıştır (Baumeister ve Vohs, 2002). Yaşamdaki deneyimler zamanı nasıl yaşadığımızı göstermektedir. İnsanlar genellikle olumsuz deneyimlerden kaçınmakta ve olumlu deneyimler yaşamak istemektedir. Fakat yaşamda işteki başarısızlık, ilişkilerin bozulması, sağlık sorunları gibi olaylar insanlar tarafından hoş karşılanmazken, başarılı bir kariyer, uzun ve mutlu ilişkiler ve sağlıklı bir yaşam ideal yaşamın unsurları arasındadır. Yaşamdaki olumsuz deneyimler beraberine acı ve sıkıntı getirebilmektedir. Fakat

bu olumsuz deneyimlerin de yaşamın anlamına katkı sağladığı görülmektedir (Vohs, Aaker ve Catapano, 2018).

İnsanoğlu kendilerini ve etraflarındaki dünyayı anlama konusunda büyük bir istek duymakta ve bu isteği gerçekleştirmek için bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eylemler sergilemektedir (Ryff ve Singer, 1998). İnsanlar kendilerini ve dünyayı anlamlandırdıklarında, dünyada benzersiz bir şekilde var olduklarını anladıklarında ve yaşamlarında neyi başarmaya çalıştıklarını belirlediklerinde teorik olarak anlamın varlığını deneyimlemektedir. Bundan dolayı, insanları yaşamın anlamını araştırma ve anlama konusunda motive olur. Buna karşın insanların anlam arayışı derecesi bireyden bireye farklılık göstermektedir. Yaşamdaki anlam arayışı, insanların yaşamlarının anlamını, önemini ve amacını anlama konusunda sahip oldukları isteğin gücünü, yoğunluğunu ve aktifliğini ifade etmektedir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Görüldüğü üzere insanın anlam ihtiyacı, yaşamdaki bütün davranışlarını etkilemektedir. Özellikle günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte yaşamdan ve doğadan daha kopuk yaşayan bireylerin anlam arayışı daha belirgin olarak hissedilmektedir. İnsanların yaşamda daha mutlu ve huzurlu olabilmeleri ise yaşamlarına kattıkları “anlam” ölçüsünde mümkün olmaktadır. Bundan dolayı anlam arayışı, sağlıklı bir yaşam için gerekli bir unsurdur.

Martela ve Steger (2016) yaptıkları çalışmada yaşamın anlamına ilişkin üç boyuttan bahsetmişlerdir. George ve Park (2016) ise deneysel olarak uyum, amaç ve önem kavramlarını ayrı olarak ele almışlardır. Geliştirdikleri “Çok boyutlu Varoluşçu Anlam Ölçeği”nde (Multidimensional Existential Meaning Scale), belirtilen üç boyuta ilişkin maddelere yer vermişlerdir. Belirtilen bu boyutların her birisi farklı teorik yapıları ile ilişkili olup, bu durum belirtilen bu kavramların anlamlı yaşama ilişkin farklı yapıları temsil ettiğini göstermektedir. Bu üç farklı boyut ise aşağıda detaylı olarak yer almaktadır.

Yaşamın anlamı olarak uyum

Yaşamdaki anlam, genellikle dünyayı anlamlandıran, anlaşılır ve tutarlı kılan insanlarla ilişkilidir. Bu durum genellikle yaşamdaki anlamın bilişsel bileşeni olarak adlandırılır, ki bu da kişinin hayattaki deneyimlerini anlamlandırmadır

(Reker ve Wong, 1988). Bütünü anlaşılabilir hale getirmek için bütünü oluşturan kalıplar anlaşılır şekilde ayırt edilebildiğinde yaşam tutarlı hale gelmektedir (Heintzelman ve King, 2014).

Tutarlılık çoğu zaman anlamla karıştırılmıştır. Örneğin, anlam eksikliği, algılanan tutarsızlıklar ya da bir “ilişkisizlik bilincinin” sonucu olarak tanımlanmıştır. Ayrıca, yaygın olarak kullanılan Yaşam Anketi'nin Varlık alt boyutunda yer alan “Yaşamımın anlamını anlıyorum” gibi maddeler tutarlılık/uyum ile ilgilidir. Elde edilen bulgular yaşamın anlamının bireylerin kendi ortamlarındaki düzenlilikleri algılamasına bağlı olabileceğini göstermektedir. Fakat yine de tutarlılık ve anlamlılık deneyimleri arasındaki bağlantı, varsayımdan ziyade deneysel olarak test edilmelidir (Costin ve Vignoles, 2019).

Deneyimlerin tutarlılığa sahip olduğu veya mantıklı oldukları hissi, William James'in (1983) tarafından ortaya konulmuştur. James, insanların kendi deneyimlerinin öznel olarak mantıklı olduğu ya da düşüncelerinin yönünün doğru olduğu hissini yaşadıklarını belirtmiştir. Ortaya çıkan bu duygu ise anlam hissidir (Heintzelman, 2015). Çağdaş psikologlar ise aynı zamanda, yaşamdaki anlamın merkezi bir yönü olarak tutarlılığı, bağlantıların rolünü ve bu deneyimdeki beklenen ilişkileri vurgulamaktadır (Baumeister, 1991).

Baumeister ve Vohs (2002), yaşamın, onu yaşayan insan için bir şey ifade ettiği ölçüde anlamlı olduğunu belirtmiştir. Anlama ilişkin yapılan çeşitli yaklaşımlarda, dünyada anlam oluşturma, örüntü bulma ve öngörülebilirlik sağlamanın insan da dahil organizmaların hayatta kalmasını sağladığı iddia edilmiştir. Bu savın bugüne kadarki en kapsamlı detayı “Meaning Maintenance Modeli”dir. Bu modele göre anlam insanın kendi dünyasında inşa ettiği ve uyguladığı beklenen ilişkiler veya çağrışımlarla ilgili olarak görülür. Ayrıca bu model, insanların çevrelerini anlamlandırmaya yönelik doğal bir gereksinime sahip oldukları varsayımına dayanmaktadır. Bu nedenle, anlamın kesintiye uğradığı durumlarda, aktif kapasitemizi harekete geçirecek şekilde bir anlam inşa etmeye yönlendiren kayda değer bir sıkıntı yaşarız (Martela ve Steger, 2016). “Meaning Maintenance Model”e göre anlamın evrensel/küresel anlam ve durumsal anlam olmak üzere iki önemli yönü vardır. Küresel anlam, inançları, amaçları ve amaç duygusunu kapsayan bir çerçevedir. Bu çerçevede, insanlar yaşamlarını yapılandırır ve belirli

deneyimlere anlam kazandırır (durumsal anlam). Küresel inançlar, insanların kendi doğası ve diğer insanlar ve evren hakkındaki anlayışları hakkında yaptıkları geniş varsayımlardır (Park ve Edmondson, 2011). Küresel anlamın duygusal yönü, yaşamdaki anlam ya da amacın öznel deneyimini ifade etmektedir (Reker ve Wong, 1988).

Anlam kavramına ilişkin yapılan çeşitli tanımlamalarda bu kavramın bağlantı anlamını içerdiği oldukça açıktır. Örneğin, Baumeister (1991), anlam kavramını olası ilişkilerin ortak zihinsel gösterimi olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte son zamanlarda yapılan deneysel araştırmalar, yaşamdaki anlamın, çevre tutarlılığına bağlı olduğunu kanıtlamıştır. Yapılan bir çalışmada, katılımcılar rastgele bir şekilde düzenlenmiş veya mevsimsel içeriklerine göre tekrar eden döngülerde 16 adet ağaç görüntüsünü görmek üzere rasgele seçilmiştir. Her iki çalışmada da, düzenlenmiş düzendeki görüntüleri izleyen katılımcılar, bu görüntüleri rastgele izleyen katılımcılara göre yaşamlarını daha anlamlı olarak değerlendirmiş ve bu etki olumlu ve olumsuz duygu durumu kontrol altına almıştır (Heintzelman, Trent ve King, 2013). Bu çalışma, çevresel tutarlılığın kişinin yaşamının anlamlı olduğu düşüncesinde oldukça etkili olduğunu göstermektedir (Heintzelman, 2015).

Yaşamın anlamı olarak amaç

Yaşamın anlamın en yaygın ikinci kuralı ise insanların yaşamda net bir amacı olduğunda yaşamın anlamının oluştuğudur. Bu görüş ise Frankl'den (1963) tarafından öne sürülmüştür (Martela ve Steger, 2016). McKnight ve Kashdan (2009) amacı davranışları yöneten, anlam duygusunu oluşturan bireyin ulaşmak istedikleri hedefleri düzenleyen ve güdüleyen temel yaşamsal hedefler olarak tanımlamaktadır. Ayrıca amaçların beş temel bileşeni olduğunu belirtmişlerdir:

- Davranışsal tutarlılık
- Yaklaşım kaynaklı davranışlar
- Psikolojik esneklik
- Daha üretici bilişsel, davranışsal ve psikolojik eylemlere götürecekt kaynakların etkili dağılımı
- Beynin bilişsel olarak daha fazla çalışması

Anlam çalışmalarının psikolojik öncüsü olan Viktor Frankl (1963) ise anlam ve amacın birbirinden ayrılmaz iki kavram olduğunu belirtmiştir. Amacı, bireyin yaşamını anlamlı kılma girişiminin bir yan ürünü ele almıştır. Baumeister (1991) amacı anlama ilişkin dört temel ihtiyaçtan birisi olarak ele almıştır.

Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere “anlam” ve “amaç” kavramları birbiriyle ilişkilidir ve genellikle karıştırılmaktadır. Baumeister ve Vohs (2002) anlamın bireylerin fiziksel olarak ilişkili olmayan fikirleri, anıları, olayları, insanları ve nesnelere bilişsel olarak yönlendirme becerisini içerdiğini belirtmiştir. Heintzeman ve King (2014) ise anlamın bilişsel yönelimli olduğunu ve bireye yaşamın bir anlamı olduğunu hissinin yaşattığını belirtmektedir. Buna karşın amaç, eylem yönelimlidir. Amaç, anlamın aksine sadece kavrama ve anlamayı içerir (Rainey, 2014). Tanımlamalarda bazı farklılıklar olmasına rağmen, yaşamdaki amaca ilişkin yapılan çalışmalarda geleceğe yönelik belirlenen amaçların ve hedeflerin yaşama yön verdiği görülmektedir (Martela ve Steger, 2016).

Yaşamın anlamı olarak önem/değer

Martela ve Steger (2016) çalışmalarında önem kavramını anlamın üçüncü boyutu olarak ele almışlardır. Önem kavramı, değer ve etki kavramlarına odaklanmaktadır. Bu bağlamda önem, bireyin yaşamının değeri ile ilgilidir (Morgan ve Farsides, 2009). Yaşamın bu anlamı ise bireyin kendi yaşamını bir bütün olarak ne derece önemli, değerli ve faydalı olduğuna ilişkin düşüncelerini ve hislerini içermektedir. Bununla birlikte yaşamın anlamını bulmak dünyayı yaşamak için yeteri derecede değerli kılmaktadır.

Önem duygusu, bireyin eylemlerinin hayatta bir fark yaratacağını düşünmelerine ve yaşamın yaşanmaya değer olduğunu düşünmelerine olanak sağlamaktadır. Yaşamın anlamına ilişkin önem boyutu diğer iki boyuta göre daha az dikkat çekmiştir (Costin ve Vignoles, 2018).

Görüldüğü üzere anlam ve yaşamın anlamı kavramlarına ilişkin çeşitli tanımlamalar mevcuttur. Yine de bu tanımlamalar doğrultusunda insanların hayatta başarılı olabilmeleri, kendilerine amaçlar oluşturabilmeleri, günlük

eylemlerini sağlıklı bir şekilde yürütülebilmeleri için anlamlı bir yaşam algısına sahip olmaları gerekmektedir.

1.3.4. Yaşamın Anlamı Kavramının Gelişmesinde Kullanılan Yaklaşımlar

Alan yazın incelendiğinde yaşamın anlamı kavramının teorik ve deneysel psikolojide yer almasında ise etkili olan teorisyenler yer almaktadır. Bu teorisyenler ise Victor Frankl (1955; 1976), Abraham Maslow (1968; 1971) ve Irvin Yalom (1980)'dur (Debats, 1996). Bununla birlikte Roy F. Baumeister'ın ihtiyaç yaklaşımı da yaşamın anlamı kavramının gelişmesine katkı sağlamıştır (Dursun, 2012). Belirtilen bu yaklaşımlar ise EK ...'de detaylı olarak yer almaktadır.

1.3.5. Anlamlı Yaşam Kaynakları

Yapılan çeşitli çalışmalarda anlamlı yaşamın kaynağının neler olduğu ve nasıl sınıflandığı konusunda farklılıklar olduğu görülmektedir. Wong (2013) çalışmasında anlamı oluşturan dört bileşen olduğunu belirtmektedir. Bu bileşenler amaç, anlayış, sorumlu eylem ve değerlendirme şeklindedir. Bu bileşenlerden herhangi birinin olmaması durumunda ise yaşam anlamlı değildir. Anlamın işlevine baktığımızda ise bu bileşenlerin iyi bir yaşam için dört temel süreci içerdiği görülmektedir. Bu süreçler ise güdüsel, bilişsel, sosyal ve ahlaki ve duyuşsal süreçlerdir. Bununla birlikte anlam kavramının öznel ve taraflı olabileceği ifade edilmektedir. Bireyler kendi yaşamlarının anlamını kendileri oluşturduğu için anlam öznel bir kavramdır (Wong, 2013).

Çeşitli duygular, yaşamın anlamını doğrudan etkilemektedir. Yaşamın anlamının elde edilmesinde sevgi ve merhamet faktörlerinin de etkili olabildiği söylenebilir. Sevgi, yaşamı değerli kılan ve insanı bütün olumlu davranışlarında harekete geçiren bir hayat enerjisidir. İnsan bu enerji ile önce kendisine, sonra diğer bireylere, hayata ve tüm varlığa açılmaktadır. Bu bağlamda anlam arayışında sevgi mutlaka olması gereken bir değişkendir (Bahadır, 2010). Bununla birlikte, mutsuzluk, kızgınlık, korku ve gerginlik duyguları anlamlı yaşam miktarı ile ters orantılıdır. İnsanların sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri arasındaki fark kendilerini mutsuz edebilmektedir. Mutsuz olan bireyler ise yaşamda amaçlar belirlemekten kaçınmakta ve daha ileri boyutta yoğun bir depresyon

yaşayabilmektedir. Bu durumda ise bireyler yaşamın anlamını arama konusunda daha az çaba gösterebilmektedir. Kızgınlık duygusu da yaşamın anlamını etkilemektedir. İnsanlar genellikle amaçlarına ulaşamadıklarında ya da amaçlarına ulaşması engellendiğinde yoğun bir şekilde kızgınlık duygusunu yaşamakta, sıradan olayların bile yaşamın anlamını tehdit ettiğini düşünerek daha savunmacı tavırlar sergilemektedir. Bununla birlikte bireyler korku dolu bir durumla karşılaştıklarında yaşamın anlamını bulma konusunda daha fazla çaba gösterebilmektedir. Son olarak, gerginlik duygusu da yaşamın anlamını etkileyen bir değişkendir. Daha fazla gerginlik yaşayan bireyler yaşamın daha az anlamlı olduğunu düşünmektedir (Tang ve diğerleri, 2013).

İnsanlara yardım etmenin anlamlı yaşam duygusunu artırdığı öngörülmektedir. Başkalarına yardım etmek insanların kendilerini daha değerli hissetmelerine ve yaşamda bir anlam bulmalarına olanak sağlamaktadır (Baumeister ve Vohs, 2002). Sosyal açıdan kabul görmek ise bireylerin kendilerini daha değerli hissetmelerine ve öz güvenlerinin artmasına yardımcı olarak yaşamın daha anlamlı olduğunu düşünmelerine olanak sağlayacaktır (Leary, 1999). Bununla birlikte yaşamda bireylerle sosyal ilişkiler kurmak da yaşamın anlamlı olduğu duygusunu artırmaktadır (Stavrova ve Luhmann, 2016).

Yaş ve cinsiyet seviyesinin de anlam kaynakları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Kişiler arası ilişkiler insanlar açısından evrensel anlamda anlamlı olsa da, bu durum kadınlar açısından daha anlamlıdır (Debats, 1999). Ayrıca, dinseliliğin, özde iyi oluş durumunun kadınlar tarafından daha değerli olarak algılandığı belirtilmektedir (Wong, 1998). Baum ve Stewart (1990) çalışmalarında aşk/evlilik, serbest zaman etkinlikleri gibi eylemlerin erkekler için daha anlamlı olduğunu, çocuk doğurma ve iş faktörlerinin kadınlar açısından daha anlamlı olduğunu bildirmişlerdir. Yalom (1980) ise yaşlanmanın, bireylerin yaşamın anlamını sorgulamasına neden olan bir diğer faktör olduğunu belirtmektedir. İnsanlar yaşlandıkça yaşamın anlamını daha fazla sorgulamaktadır.

Motivasyon faktörünün anlamlı bir yaşam için bir önkoşul olduğu belirtilmektedir. Öz Belirleme Teorisi'ne göre insanların üç temel psikolojik ihtiyacı (özerklik, ilişki ve yeterlilik) karşılamalarını kolaylaştıran çevrenin bireylerde motivasyon duygusunu geliştirdiği ve güçlendirdiği görülmektedir

(Ryan and Deci 2000). İçsel olarak motive olan bireyler ise davranışlarını ilgi, merak ve keyif duyguları ile yönlendirmektedir. Ayrıca, içsel motivasyon bireylerin daha fazla araştırma yapmasına olanak sağlamaktadır (Deci ve diğerleri, 2001). Bir başka ifade ile otonom bir motivasyona sahip bireyler inançları ve değerlerine göre hareket etmektedir. Sahip oldukları içsel motivasyon daha fazla keşfetme, öz farkındalık ve diğer bireylerle daha iyi bütünleşme gibi özellikler sergileyerek yaşamlarının anlamını bulmaya çalışmaktadır (Weinstein ve diğerleri, 2012).

Bunlara karşın çeşitli faktörler yaşamın anlamını olumsuz etkilemektedir. Yabancılaşma, ölüm korkusu ve anlamsızlık yaşamın anlamını olumsuz etkilemektedir (Yalom,1980). Umutsuzluk duygusu da bireyleri yaşamda anlamsızlığa sürüklemektedir. Bahadır (2002) umutsuzluğun üç temel eğilimle ortaya çıktığını belirtmiştir:

- Çekememezlik ve saldırganlık
- Her şeyden vazgeçip koşullara direnmeden boyun eğiş
- Hayal dünyasına kaçış

Her üç durumda da bireyler hayattan belirgin bir şekilde uzaklaşmakta ve çevreye yabancılaşmaktadır.

Nörolojik ve psikolojik rahatsızlıklar da yaşamda anlam üretimini olumsuz etkilemektedir. Epilepsi, bunama gibi çeşitli hastalık durumlarında bireyler doğal olarak anlam üretimi yapamazlar. Ancak bunların yanı sıra, depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluğu gibi biyolojik etkenin çok ön planda olduğu psikiyatrik rahatsızlıklar da anlam üretimini olumsuz etkilemektedir (Göka, 2013; Aktaran, Baş, 2014).

1.3.6. Anlamli Yaşam Algısının Olumlu Sonuçları

Bireylerin yaşamın anlamını bulma gereksinimleri temel kişisel bir ihtiyaçtır. Bireyin kendi yaşamını anlamlı görmesi yaşam süresini uzatmakta, bireylerin fiziksel açıdan daha sağlıklı olmalarına, depresyon ve gerginlik gibi olumsuz duygularının da azalmasına olanak sağlamaktadır (Krause, 2009). Bununla birlikte anlamlı bir yaşam yaşayan bireylerin yaşam doyum seviyelerinin daha yüksek

olduğu, çalışmaktan zevk aldıkları, mutlu oldukları, olumlu etkiye yol açtığı ve daha umutlu bireyler oldukları görülmektedir (Stillman ve ark., 2009).

Yapılan çalışmalarda anlamlı yaşam algısı ile yaşam doyumu arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamın belirli bir noktasında kendi yaşamına ilişkin duygularının ve tutumlarının bir bütün olarak ele alınmasıdır (Diener, 1984). Yaşam doyumu, bireylerin özde iyi oluşlarını ifade eden bilişsel bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesine ilişkin yüksek doyum duyguları olumlu bir durum olarak ele alınırken, düşük doyum duygusunun ise çeşitli sorunlara yol açtığı belirtilmektedir (Prasoon ve Chaturvedi, 2016; Bradley ve Corwyn, 2004).

Yaşam doyumu yaşam kalitesinin bir göstergesi olmakla birlikte yaşamın kaliteli olduğu her durum, yaşam doyumu ile sonuçlanmamaktadır. Bireyler kaliteli bir yaşam sürseler de yaşamdaki doyum duyguları düşük olabilmekte ve yaşamdan memnun olamayabilmektedir. Bu durumda yaşam doyumu bireyin bir bütün olarak kendi yaşamının ne derece kaliteli olduğuna ilişkin görüşlerini ifade etmektedir (Veenhoven 2000). Bu durumda yaşam doyumu, bireylerin yaşamda sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri faktörleri karşılaştırmaları sonucu elde ettikleri çıktıyı içeren bir kavramdır. Bu çıktıya bağlı olarak ortaya çıkan olumlu duygular yaşam doyumu ile sonuçlanırken, olumsuz duygular ise olumsuz bir yaşam duygusu ile sonuçlanmaktadır (Taş ve İskender, 2017).

Park, Park ve Peterson (2010) yaptıkları çalışmada, anlamlı yaşam anlayışı ile özde iyi oluş kavramları arasında olumlu bir ilişkinin olup olmadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre, anlamlı yaşamın olması durumunda bireylerin özde iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte anlamlı yaşamın mutluluk değişkeni ile arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu birçok çalışmada elde edilmiştir (Cohen ve Cairns, 2011; Park, Park ve Peterson, 2010; Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Bunun sonucunda bireylerin anlamlı yaşam algılarına bağlı olarak yaşamda daha mutlu oldukları söylenebilir. Ryff (1989) yaşamdaki anlam ile umut değişkeni arasında olumlu bir ilişkinin oluşu bulgusuna ulaşmıştır. Feldman ve Snyder (2005), çalışmalarında umut duygusunun anlamın bir birleşeni olduğunu ve yaşamın anlamını pozitif yönde yordadığı sonucunu elde etmiştir.

Buna karşın yaşamın anlamlı olmadığı hissi beraberinde çeşitli olumsuz duyguları ve psikolojik sorunları da beraberinde getirmektedir. Öncelikle yaşamın anlamının olmadığı hissi bireylerde depresyona neden olmaktadır (Steger ve diğerleri). Bununla birlikte Zika ve Chamberlain (1992), anlamsız yaşam duygusunun stres, tükenmişlik ve intihar düşüncesine yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yapılan çeşitli çalışmalarda anlamsız yaşam duygusu ile depresyon (Zika ve Chamberlain, 1992; Mascaro ve Rosen, 2005), alkoliklik, madde bağımlılığı ve nevroitiklik (Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman, 2007) arasında pozitif ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bu bilgiler ışığında anlamlı bir yaşam algısının motivasyon, yaşam doyumu, özde iyi oluş, mutluluk gibi birçok olumlu değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Belirtilen bu unsurlar ise bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri açısından oldukça önemlidir. Buna karşın yaşamın anlamsız olduğu duygusu bireylerde depresyon, tükenmişlik hali, intihar düşüncesi ve madde bağımlılığı gibi insan yaşamını ciddi şekilde tehdit eden olumsuz durumlara neden olabilmektedir. Bundan dolayı insanların yaşam içerisinde anlamlar oluşturmaları, anlamlı bir yaşam algısına sahip olmaları oldukça önemlidir.

1.3.7. Sosyal Uyum ve Anlamlı Yaşam İlişkisi

Bireylerin yaşam içerisinde diğer bireyleri mutlu etmek için sosyal uyum içerisinde oldukları ve diğer bireylerin görüşlerine uygun davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Bununla birlikte bireyler grup üyelerini etkilemek ve onlar üzerinde olumlu bir etki bırakmak istediklerinde konformist davranışlar sergiler. Buna karşın kendini gerçekleştiren bireylerin konformist bireyler olmadığı belirtilmektedir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamağı kendini gerçekleştirme oluşturmaktadır. Bu ihtiyaç aslında yaşamın anlamını oluşturmaktadır. İnsan kişisel misyonunu bulduğunda ve onu kelimelerle dile getirdiğinde, yaşam daha da kolaylaşmaktadır. Bu durum hayata bakış açımızı değiştirebilmektedir. İnsanın içsel bir mantıkla kendi yaşamını anlaması ile neyin güzel, iyi ya da gerçek olduğuna ilişkin yeni bakış açıları ile yaşaması yaşamı kolaylaştırır. Bu şekilde

bireyler dışsal amaçları aramak yerine içsel gerçeği arar ve bağımsız bireyler haline gelir (Ventegodt, Merrick ve Andersen, 2003).

Sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireyin çevresine karşı bağımlı, pasif, boyun eğici ve katılımcı davranışlar sergilediği görülür. Ayrıca, bu bireylerde diğerleriyle etkileşimlerinde samimi, paylaşımcı, yardımsever, empatik, anlayışlı, kabullenici, bağımlı ve korumacı tutumlar olduğu gözlemlenebilir (Sato ve McCann, 2000). Sosyotropik kişilik özellikleri yüksek olan bireylerde, sahip oldukları ait olma, sevilme ve onaylanma ihtiyaçları doğrultusunda, bu ihtiyaçları karşılayabilmek adına hayatlarının çeşitli alanlarındaki amaç ve planları bu yönde inşa ettiklerini ve inşa ettiklerinin kendi kontrolleri altında olmadığı için yıkıma açık ve kolay dağılabilir bir sistem olduğu söylenebilir (Budak, 2017).

z belirleme teorisine göre ise otonomi öz düzenleme tarafından tanımlanır. Otonom bireyler kendileri tarafından onaylanmış ve değerleri ve ilgi alanlarıyla uyumlu olan davranışları deneyimlerler (Deci ve Ryan, 1985). Otonom kişiler amaçlarına ve bunlara yönelik faaliyetlerine yönelerek doyuma ulaşır. Seçme, hareket ve ifade özgürlüğü, kendi alanını koruma temel otonom ihtiyaçlardır. Otonom zellikleri yüksek olan bireyler evre üzerindeki kontrollerini arttırmaya yönelik yatırımlar yapmaktadır (Beck, 1983). Sosyotrop bireylerden farklı olarak, otonom bireylerin kendi gereksinim ve hakları ön plandadır. Ayrıca bağımsızlığı kaybetme korkusuyla yakın kişilerarası ilişkilerde bağlanmadan kaçınırlar (Allen, Horne ve Trinder, 1996).

Sosyotropik/otonom kişilik özelliğine sahip bireylerin yaşama bakış açıları da birbirinden farklıdır. Sosyotropik bireyler diğer bireylere odaklanarak yaşamlarını sürdürürken otonom bireyler diğer bireylerle aralarına mesafe koymakta ve kendi amaçlarına ve isteklerine göre bir yaşam sürdürmektedir (Corveleyn, Luyten, Blatt ve Lens-Gielis, 2013). Bu bilgiler doğrultusunda sosyotropik kişilik özelliklerine sahip bireyler yaşamdaki amaçlarını daha çok diğer bireylere bağlı olarak oluştururken, otonomi kişilik özelliğine sahip bireylerin kendi ilgi, ihtiyaç ve isteklerine göre amaçlar oluşturmakta ve daha çok içsel motivasyonla eylemlerini sürdürmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Alanyazın incelendiğinde üniversite basamağında yer alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini ele alan çalışmalar olmakla birlikte, bu çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Konunun önemi itibari ile üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin ve sosyal uyumun çeşitli değişkenlerle ele alınması oldukça önemlidir. Bu nedenle, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile anlamlı yaşam çabası ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Üniversite basamağında yer alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi ve analiz edilmesi, bu dönemde yaşanan sorunların giderilmesi, öğrencilere gereken desteğin verilmesi, öğrencilerin daha mutlu bireyler olabilmesi açısından önem taşımaktadır. Bununla birlikte üniversite döneminde öğrenciler, daha bağımsız bireyler olmaya başlamakta ve yaşamda kendi hedeflerini ve yaşamın anlamını oluşturmaya başlamaktadır. Çalışma sonucu elde edilen bulguların alanyazına katkı sağlayacağı ve konuya ilişkin ileriki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda araştırmada aşağıdaki soruların yanıtlanması amaçlanmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum, anlamlı yaşam çabası ve mutluluk düzeyleri nasıldır?
2. Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri (sosyotrop/otonom);
 - a. cinsiyet
 - b. aylık ortalama aile gelir düzeyi
 - c. anne eğitim durumu
 - d. baba eğitim durumu
 - e. bireyin kendini genel olarak nasıl hissettiği
 - f. hayatının ne düzeyde bir amacı olduğu
 - g. yaşamı ne düzeyde anlamlı bulduğu
 - h. ve daha önce psikolojik herhangi bir yardım alıp almama değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri (sosyotrop/otonom) ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri (sosyotrop/otonom) ile anlamlı yaşam çabaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin anlamlı yaşam çabaları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Bu sorularla ilgili olarak araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

Hipotez 1: Sosyotropik sosyal uyum özelliği ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

Hipotez 2: Otonom sosyal uyum özelliği ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif ilişki vardır.

Hipotez 3: Sosyotropik sosyal uyum özelliği ile anlamlı yaşam çabası düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.

Hipotez 4: Otonom sosyal uyum özelliği ile anlamlı yaşam çabası düzeyi arasında pozitif ilişki vardır.

Hipotez 5: Anlamlı yaşam çabası düzeyi ile mutluluk arasında pozitif ilişki vardır.

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Katılımcıları

Araştırmanın örneklemini 2018-2019 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Afyon Kocatepe Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören ve yaş ortalaması 20.4 (ss=2.46) olan 192 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın katılımcılarına ilişkin diğer demografik özellikler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1
Katılımcı Grubu Özelliklerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Kategori	N	%
Sınıf	Hazırlık	32	16.7
	1	104	54.2
	2	26	13.5
	3	12	6.3
	4	18	9.3
Cinsiyet	Kadın	122	63.5
	Erkek	70	36.5
Anne eğitim durumu	Okuma-yazma bilmiyor	13	6.8
	İlkokul	101	52.6
	Ortaokul	31	16.1
	Lise	32	16.7
	Üniversite	15	7.8
Baba eğitim durumu	Okuma-yazma bilmiyor	-	
	İlkokul	73	38.0
	Ortaokul	33	17.2
	Lise	57	29.7
	Üniversite	29	15.1

Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımları incelendiğinde 32 öğrencisini (%16.7) hazırlık sınıfı, 104'ünün (%54.2) 1. sınıf öğrencisi, 26'sının (%13.5) 2.sınıf öğrencisi, 12'sinin (%6.2) 3. sınıf öğrencisi ve 18'inin (%9.3) 4. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından incelendiğinde katılımcıların 122'sinin (%63.5) kadın, 70'inin ise (%36.5) erkek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcı grubunda yer alan öğrencilerin anne eğitim durumu en çok (%52.6) ilkokul düzeyinde yer alırken, en az (%6.8) okuma yazma bilmiyor düzeyindedir. Buna karşın baba eğitim durumu değişkeni açısından incelendiğinde babası okuma-yazma bilmeyen öğrencilerin yer almadığı, en çok (%38.0) ilkokul düzeyinde gruplanırken en az (%15.1'i) üniversite düzeyinde gruplandığı görülmektedir.

Tablo 2
Katılımcı Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Kategori	N	%
Aylık aile gelir düzeyi	0-1000	42	21.9
	1001-3000	89	46.4
	3001-5000	45	23.4
	5000 ve üzeri	16	8.3
Mutlu hissetme düzeyi	Çok Mutsuz	22	11.5
	Mutsuz	29	15.1
	Biraz Mutlu	63	32.8
	Mutlu	52	27.1
	Çok Mutlu	26	13.5
Psikolojik destek alma	Evet	39	20.3
	Hayır	153	79.7
Yaşamı anlamlı bulma	Çok düşük düzey	22	11.5
	Düşük düzey	16	8.3
	Orta düzey	36	18.8
	İyi düzey	48	25.0
	Yüksek düzey	70	36.5
Hayatın bir anlamı olması	Çok düşük düzey	9	4.7
	Düşük düzey	13	6.8
	Orta düzey	21	10.9
	İyi düzey	52	27.1
	Yüksek düzey	97	50.5

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların aile gelir düzeyinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Katılımcıların kendilerini mutlu hissetme düzeyleri derecesi en çok 5-6 arasında toplanmıştır. Dolayısıyla katılımcılar, kendilerini orta düzeyde mutlu hissetmektedir. Bununla birlikte katılımcıların 39'u daha önce psikolojik bir destek almıştır. Ayrıca, katılımcıların çoğu (%36.5) yaşamı anlamlı bulmaktadır. Son olarak katılımcıların 97'si (% 50.5) hayatlarının bir anlamı olduğunu belirtmişlerdir.

2.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (EK 1), Beck ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen ve Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (EK 2), Doğan ve Akıncı-Çötök tarafından 2011 yılında Türkçeye uyarlanan Oxford Mutluluk

Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) (EK 3) ve Steger, Frazier, Oishi ve Kaler tarafından 2006 yılında geliştirilen ve Akın ve Taş tarafından 2015 yılında Türkçeye uyarlaması yapılan Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) (EK 4) kullanılarak veri toplanmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Örnekleme grubunu daha iyi betimleyebilmek amacıyla araştırmaya katılanlara kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup formda bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölümü, aylık ortalama gelir düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, daha önce psikolojik yardım alma durumu, kendilerini genel olarak nasıl hissettikleri (mutlu-mutsuz), hayatın bir amacı olması konusundaki düşünceleri ile yaşamı anlamlı bulma konusundaki düşüncelerini ölçmeyi amaçlayan 10'lu likert tipi sorulardan oluşmaktadır.

2.2.2. Sosyotropi ve Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ)

SOSOTÖ Beck, Epstein, Harrison ve Emery (1983) tarafından geliştirilmiştir. İnsanlara bağımlı olma ve insanlardan özerk olma kişilik özelliklerini ölçmektedir (Beck ve ark. 1983). Altmış maddelik ölçekte beş dereceli likert tipi derecelendirme yaptırılmakta, 30'ar madde ile iki alt boyut olarak sosyotropi ve otonomi ölçülmektedir. Her alt boyutta 0 ile 150 arasında bir puan alınabilmekte, yüksek puanlar ilgili boyutun kuvvetli olduğunu göstermektedir. Ölçek, iki farklı kişilik özelliğini ölçmeye yönelik oluşturulmuştur. Ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. (Sosyotropi için 89 ile .94 arasında; Otonomi için .83 ile .95 arasında) Ölçüt bağımlı geçerliği ise değişik çalışmalarda Beck Depresyon Envanteri ile Sosyotropi Ölçeği arasındaki korelasyon, .01 ile .60 arasında, Otonomi alt ölçeği ile -.01 ve .28 arasında bulunduğu gözlenmiştir (aktaran: Şahin, Ulusoy ve Şahin, 1993). Yapı geçerliliğinde ise faktör analiz sonuçlarına göre, her iki boyut için üçer faktör bulunmuştur. Sosyotropi alt ölçeğinde; Onaylanma kaygısı, Ayrılık Kaygısı ve Başkalarını Memnun Etme faktörleri belirlenmiştir. Otonomi Alt Ölçeğinde; Kişisel Başarı, Özgürlük ve Yalnızlıktan Hoşlanma faktörleri bulunmuştur. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, iki araştırmacı tarafından Türkçeye çevrildikten sonra, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılığı Sosyotropi için

.70 ile .83 arasında, otonomi için .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliliği üzerine yapılan çalışmalarda sosyotropi alt ölçeğinin hasta ve normal grupları ayırt ettiği ve depresyonla daha yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Otonomi alt ölçeğinin ise hasta ve normal grupları ayırt etmediği görülmüştür. Otonomi alt ölçeğinin ayrıca depresyondaki yatkınlığa karşı duyarlılığını artırmaya yönelik çalışmalara gerek olduğu belirtilmektedir (Şahin ve ark. 1993; Savaşır ve Şahin 1997). Çalışmamızdaki örnekleme Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) için elde edilen güvenilirlik bulguları ise, Sosyotropi alt ölçeği için Cronbach alfa : .86; Otonomi alt ölçeği için Cronbach alfa: .85 olarak bulunmuştur.

2.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K)

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) Hills ve Argyle, (2002) tarafından bireylerin mutluluk düzeylerini değerlendirebilmek için geliştirilmiştir. Doğan ve Akıncı-Çötök tarafından 2011 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik katsayıları Doğan ve Akıncı-Çötök'un yaptığı çalışmada sırasıyla .74 ve .85 olarak saptanmıştır. Ölçeğin orijinal formu 6'lı Likert tipidir (1-Hiç katılmıyorum,...6- Tamamen katılıyorum). Ancak Türkçeye uyarlamada beşten fazla seçeneğin olması anlam karmaşasına neden olabileceği için Türkçe uyarlamasında ölçek 5'li Likert tipine göre hazırlanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonu değerleri .36 ile .55 arasında değişmektedir. Ölçek son haliyle 7 maddeden oluşan 5'li Likert tipi (1-Hiç Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Biraz Katılıyorum, 4- Katılıyorum, 5-Tamamen Katılıyorum) bir ölçek olmuştur (Doğan ve Akıncı Çötök,2011).

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemleri uygulanmış, verilerin uygunluğunu belirlemek için örneklem uygunluğu ve Barlett Sphericity testleri yapılmıştır. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı .80 ve Barlet-Sphericity testi ki kare değeri 390.61 ($p < .001$) olarak belirlenmiştir. Yapılan AFA sonucunda ölçeğin özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74' ünü açıklayabilen tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. OMÖ-K' nun güvenilirliğini belirlemek için Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmış. Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı yapılan

çalışma sonucunda .74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise ölçek 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulanmış ve iki uygulama arasında .85 korelasyon elde edilmiştir (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Ölçümlerde güvenilirlik, ölçme işleminin hatalardan arınmış olması anlamına gelmektedir. Ölçeğin kendine ait güvenilirlik değerlerinin yanı sıra tez çalışması için elde edilen verilerden yararlanılarak yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .41 bulunmuştur

2.2.4. Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)

Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ), Steger, Frazier, Oishi ve Kaler tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir, Akın ve Taş tarafından 2015 yılında Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek 7'li Likert tipinde (1-Kesinlikle geçerli değil-7-Kesinlikle geçerli) geliştirilen bir ölçme aracıdır. YAÖ 10 maddeden oluşmaktadır. YAÖ var olan anlam (1., 4., 5., 6, ve 9. maddeler) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8, ve 10. maddeler) şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 7 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar bireyin o alt boyuta ait özelliğe sahip olma düzeyinin yüksek olduğunu, alınan düşük puanlarda bireyin o alt boyuta ait özelliğe sahip olma düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. 10 maddeden oluşan ölçeğin 9. maddesi ters puanlanmaktadır (Akın ve Taş, 2015). Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılan AFA sonucunda 10 maddenin toplam varyansın % 57'sini açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu puanları ise .42 ile .68 arasında değer almaktadır. DFA'da iki boyutlu modelin iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 77.77$, $sd = 31$, $RMSEA = .065$, $NFI = .95$, $CFI = .97$, $GFI = .96$, $AGFI = .93$, $RFI = .93$, $SRMR = .065$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .77, aranan anlam alt ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları mevcut anlam alt ölçeği için .89, aranan anlam alt ölçeği için .92 olarak hesaplanmıştır (Akın ve Taş, 2015). Ayrıca yapılan tez çalışmasında YAÖ'nin Cronbach alfa değerleri var olan anlam alt boyutu için .74, bulunmaya çalışılan anlam boyutu için .79 değer aldığı ve bu alt boyutların güvenilir sonuçlar verdiği görülmektedir.

2.3. İşlem

Araştırmada veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, Sosyotropi ve Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ) bir araya getirilmiştir. Düzenlenen ölçekler Google forms şeklinde düzenlenmiştir. Hazırlanan formların uygulanmasıyla ilgili herhangi bir sorun olup olmadığının belirlenmesi amacıyla 20 kişilik bir pilot uygulama çalışması yürütülmüştür. Dönütler doğrultusunda formlarda gerekli düzenlemeler yapılarak ölçek formlarına son hali verilmiştir. Ölçek formlarına ilişkin uzantı ilgili öğrencilere iletilmiştir. Bu şekilde öğrencilerin yanıtları çevrim içi ortamda toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analiz edilmesi aşamasında öncelikle elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve SPSS veri analizi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sosyal Uyum Ölçeği, Anlamlı Yaşam Çabası Ölçeği ve Mutluluk Ölçeğine ilişkin alt boyutların her biri için tanımlayıcı istatistikler ve ölçek güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Verilerin analizinde uygun istatistiki yöntemin belirlenmesi amacıyla puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi olarak Skewness Kurtosis (Çarpıklık ve Basıklık) değerlerin ± 1 aralığında yer aldıkları tespit edilmiştir. Bu değerlerin ± 1 aralığında yer alması normallikten aşırı sapmalar olmadığını göstermiştir (Büyüköztürk, 2007). Bu nedenle araştırmada parametrik istatistik teknikleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde $p < .05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular araştırmanın sorularına göre sıralanmıştır.

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum, Anlamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında öncelikle öğrencilerin sosyal uyum, anlamlı yaşam çabası ve mutluluk düzeyleri belirlenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçek Güvenilirlik Bulguları

Sosyal Uyum	\bar{X}	<i>N</i>	<i>SS</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Alpha</i>
Sosyotropi	2.97	192	0.59	1.00	5.00	.86
Otonomi	3.31	192	0.54	2.20	4.60	.85

Tabloda görüldüğü gibi ölçeğin “*Sosyotropi*” alt boyutunun ortalaması ($\bar{X}=2.97$), “*Otonomi*” alt boyutunun ortalaması ($\bar{X}=3.31$) şeklindedir. Sosyotropi alt boyutundan elde edilen minimum puan 1.00 iken maksimum puan 5.00’dir. Ayrıca, Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .86 olarak elde edilmiştir. Otonomi alt boyutunda ise elde edilen minimum değer 2.20; maksimum değer 4.60 ve güvenilirlik katsayısı .85 olarak elde edilmiştir.

Öğrencilerin anlamlı yaşam çabası düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 4’de yer almaktadır.

Tablo 4
Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabası Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçek Güvenilirlik Bulguları

Anlamlı Yaşam Çabası	\bar{X}	<i>N</i>	<i>SS</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Alpha</i>
Mevcut Anlam	4.61	192	1.12	1.00	7.00	.74
Aranan Anlam	3.08	192	0.61	1.00	7.00	.79
Toplam	4.75	192	0.99	2.00	7.00	.70

Öğrencilerin “*Mevcut Anlam*” alt boyutunun puan ortalaması ($\bar{X}=4.61$), “*Aranan Anlam*” alt boyutunun puan ortalaması ($\bar{X}=3.08$) şeklindedir. Ölçeğin Mevcut Anlam alt boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısı .74 iken, Aranan Anlam alt boyutuna ilişkin güvenilirlik katsayısı .79 olarak elde edilmiştir. Bununla birlikte toplam puan açısından ele alındığında öğrencilerin anlamlı yaşam çabası düzeylerinin ortalaması ($\bar{X}=4.75$) şeklindedir.

Öğrencilerin mutluluk düzeylerine ilişkin bulgular Tablo 5’de yer almaktadır.

Tablo 5
Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Ölçek Güvenilirlik Bulguları

Mutluluk	\bar{X}	<i>N</i>	<i>SS</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Alpha</i>
Toplam puan	2.80	192	0.54	1.57	4.14	.41

Öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortalamasını ($\bar{X}=2.80$) şeklinde elde edilmiştir. Bununla birlikte ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayısı .41’dir.

3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmiş olup elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde yer almaktadır.

Tablo 6
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

Sosyal Uyum	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Sosyotropi	Kadın	122	3.01	.61	1.03	.30
	Erkek	70	2.92	.56		
Otonomi	Kadın	122	3.31	.52	-.04	.96
	Erkek	70	3.32	.56		

SD=190

Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre, Sosyotropi [$t_{(190)}=19.03$, $p>0.05$], Otonomi [$t_{(190)}=-.04$, $p>0.05$] alt boyutlarında öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Dolayısıyla kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamasının hemen hemen aynı düzeyde olduğu görülmektedir. Toplam puan açısından incelendiğinde de kadın ($\bar{X}=3.22$) ve erkek öğrencilerin ($\bar{X}=3.18$) birbirine çok yakın olduğu, dolayısıyla benzer düzeyde olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin aylık ortalama gelir seviyesine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Aylık Ortalama Gelir Seviyesine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyal Uyum	Gelir Düzeyi	n	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	SD	K.O.	F	p
Sosyotropi	1.0-1000	42	2.96	.65	G. Arası	.461	3	.15	.42	.73
	2.1001-3000	89	3.02	.55	G. İçi	67.816	188	.36		
	3.3001-5000	45	2.90	.65	Toplam	68.277				
	4.5001.-	16	3.00	.59						
Otonomi	1.0-1000	42	3.38	.57	G. Arası	1.071	3	.35	1.22	.30
	2.1001-3000	89	3.29	.51	G. içi	54.682	188	.29		
	3.3001-5000	45	3.23	.54	Toplam	55.753				
	4.5001.-	16	3.50	.55						

Tablo 7’de görüldüğü gibi, sosyotropi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.02$) aile gelir düzeyi 1001-3000 TL olan gruba aittir, en düşük ortalama

($\bar{X}=2.90$) 3001-5000 grubuna aittir. Otonomi alt boyutu incelendiğinde en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.50$) aile gelir düzeyi 5001 ve üzeri gruba aittir, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.23$) 3001-5000 grubuna aittir. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucunda Sosyotropi [$F_{(3-188)}=.42, p>.05$] ve Otonomi $F_{(3-188)}=1.22, p>.05$] alt boyutlarında farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Sosyal Uyum	Anne eğitim	n	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	SD	K.O.	F	p
Sosyotropi	1.Okuma-yazma bilmiyor	13	3,33	,41	G. Arası	1,880	4	.47	1.32	.26
	2.İlkokul	101	2,96	,59	G. İçi	66,398	187	.35		
	3.Ortaokul	31	2,91	,64	Toplam	68,277				
	4.Lise	32	2,92	,57						
	5.Üniversite	15	3,00	,66						
Otonomi	1.Okuma-yazma bilmiyor	13	3,26	,55	G. Arası	,251	4	.06	.21	.93
	2.İlkokul	101	3,32	,51	G. içi	55,501	187	.29		
	3.Ortaokul	31	3,26	,55	Toplam	55,753				
	4.Lise	32	3,32	,60						
	5.Üniversite	15	3,41	,55						

Tabloda görüldüğü gibi, sosyotropi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.33$) okuma yazma bilmeyen gruba aitken, en düşük ortalama ($\bar{X}=2.91$) ortaokul grubunda elde edilmiştir. Otonomi alt boyutunda ise en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.41$) üniversite grubunda iken, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.26$) okuma yazma bilmeyen ve ortaokul gruplarında elde edilmiştir. Toplam puan açısından incelendiğinde ise en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=3.36$) okuma yazma bilmeyen grupta, en düşük ortalamanın ($\bar{X}=3.15$) ise ortaokul grubunda olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda Sosyotropi [$F_{(4-187)}=1.32, p>.05$], Otonomi [$F_{(4-187)}=.21, p>.05$] ve toplam puan [$F_{(4-187)}=.72, p>.05$] açısından farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular yer almaktadır.

Tablo 9
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Sosyal Uyum	Baba eğitim	<i>n</i>	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	SD	K.O.	F	<i>p</i>
Sosyotropi	1. İlkokul	73	2.97	.52	G. Arası	.066	3	.02	.06	.98
	2.Ortaokul	33	3.00	.61	G. İçi	68.212	188	.36		
	3.Lise	57	2.98	.68	Toplam	68.277				
	4.Üniversite	29	2.94	.60						
Otonomi	1.İlkokul	73	3.36	.50	G. Arası	1.697	3	.56	1.96	.12
	2.Ortaokul	33	3.29	.49	G. içi	54.056	188	.28		
	3.Lise	57	3.19	.55	Toplam	55.753				
	4.Üniversite	29	3.46	.61						

Tabloda 9’da baba eğitim durumu değişkenine ilişkin puan ortalamasının sosyotropi alt boyutunda en yüksek ($\bar{X}=3.00$) ortaokul grubunda, en düşük ortalamasının ise ($\bar{X}=2.94$) üniversite grubunda olduğu görülmektedir. Otonomi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.46$) üniversite grubunda iken, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.19$) lise grubundadır. Toplam puan açısından incelendiğinde ise en yüksek ortalamasının ($\bar{X}=3.26$) üniversite grubunda, en düşük ortalamasının ($\bar{X}=3.15$) ise lise grubunda olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda Sosyotropi [$F_{(3-188)}=.02, p>.05$], Otonomi [$F_{(3-188)}=1.96, p>.05$] ve toplam puan [$F_{(3-188)}=.64, p>.05$] açısından farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin daha önce herhangi bir psikolojik destek alıp almama durumuna göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 10
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özelliklerinin Daha Önce Psikolojik Herhangi Bir Yardım Alma-Almama Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Sosyal Uyum	Değişken	N	\bar{X}	SS	t	p
Sosyotropi	Evet	39	3.06	.73	1.00	.31
	Hayır	153	2.95	.53		
Otonomi	Evet	39	3.21	.58	-1.32	.18
	Hayır	153	3.34	.52		

SD=190

Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre, Sosyotropi [$t_{(190)}=1.00$, $p>0.05$] ve Otonomi [$t_{(190)}=-1.32$, $p>0.05$] alt boyutlarında v sosyal uyum düzeylerinin daha önce psikolojik herhangi bir destek alma-almama değişkenine göre farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özelliklerinin kendilerini mutlu hissetme düzeylerine göre farklılaşmasına ilişkin bulgular Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özelliklerinin Kendilerini Mutlu Hissetme Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Sosyal Uyum	Mutluluk Düzeyi	n	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	SD	K.O.	F	p
Sosyotropi	1.Çok mutsuz	22	3.28	.78	G. Arası	4.058	4	1.01	2.95	.02
	2.Mutsuz	29	2.91	.57						
	3.Biraz mutlu	63	2.98	.55						
	4.Mutlu	52	3.01	.45						
	5.Çok mutlu	26	2.71	.76						
Otonomi	1.Çok mutsuz	22	3.38	.73	G. Arası	3.135	4	.78	2.78	.02
	2.Mutsuz	29	3.25	.62						
	3.Biraz mutlu	63	3.29	.49						
	4.Mutlu	52	3.20	.47						
	5.Çok mutlu	26	3.61	.54						

Tabloda görüldüğü üzere öğrencilerin çoğu kendilerini biraz mutlu olarak nitelendirmişlerdir. Kendilerini çok mutsuz olarak nitelendiren öğrenci sayısının ise en az olduğu görülmüştür. Sosyotropi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.28$) çok mutsuz gruba aittir, en düşük ortalamasının ise ($\bar{X}=2.71$) çok mutlu gruba aittir. Otonomi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.61$) çok mutlu

grupta iken, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.20$) mutlu grubundadır. Öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin kendilerini mutlu hissetme düzeyleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyotropi [$F_{(4-187)}=2.95$, $p<.05$] ve Otonomi [$F_{(4-187)}=2.78$, $p<.05$] alt boyutlarında anlamlı farklılaşma bulgusu elde edilmiştir. Farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen post-hoc karşılaştırma analizi sonucunda sosyotropi altboyutunda kendilerini çok mutsuz hisseden grup ile çok mutlu hisseden grup arasında kendisini çok mutsuz hisseden grup lehine anlamlı farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bununla birlikte otonomi altboyutunda kendini çok mutlu hisseden grup ile kendilerini mutlu hisseden grup arasında kendilerini çok mutlu hisseden grup lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin sosyal uyum özelliklerinin yaşamı anlamlı bulma düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonucu Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özelliklerinin Yaşamı Anlamlı Bulma Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Analiz Sonuçları

Sosyal Uyum	Yaşamı Bulma	Anlamlı n	\bar{X}	SS	Var. K.	K.T.	SD	K.O.	F	p
Sosyotropi	1.Çok düşük düzey	22	3.00	.63	G. Arası	.762	4	.91	.52	.71
	2.Düşük düzey	16	3.07	.78	G. İçi	67.515	187	.36		
	3.Orta düzey	36	2.91	.47	Toplam	68.277				
	4.İyi düzey	48	3.05	.52						
	5.Yüksek düzey	70	2.93	.64						
Otonomi	1.Çok düşük düzey	22	3.40	.64	G. Arası	2.028	4	.51	1.77	.13
	2.Düşük düzey	16	3.04	.50	G. içi	53.714	187	.28		
	3.Orta düzey	36	3.44	.61	Toplam	55.753				
	4.İyi düzey	48	3.26	.46						
	5.Yüksek düzey	70	3.31	.51						

Tabloda 12’de öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin yaşamı anlamlı bulma düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular incelendiğinde, sosyotropi alt boyutunda en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=3.00$) iyi düzey grubunda, en düşük ortalamanın ise ($\bar{X}=2.91$) orta düzey grubunda olduğu görülmektedir. Otonomi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.44$) orta düzey grubunda iken, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.04$) düşük düzey grubundadır. Öğrencilerin sosyal uyum

düzeylerinin yaşamı anlamlı bulma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyotropi [$F_{(4-187)}=.52, p>.05$] ve Otonomi [$F_{(4-187)}=1.77, p>.05$] alt boyutlarında farklılaşma olmadığı bulgusu elde edilmiştir.

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü sorusu kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri ile anlamlı yaşam çabaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişki

Alt Boyutlar	1	2	3
1.Sosyal uyum (sosyotropi)	1		
2.Sosyal uyum (otonomi)	.03	1	
3.Anlamlı Yaşam Çabası (Toplam)	.22**	.09	1

Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyotropi alt boyutu ile anlamlı yaşam çabası düzeyleri arasında [$r=.22^{**}$] istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ve zayıf bir ilişki bulunmuştur ($p<.01$). Buna karşın üniversite öğrencilerinin otonomi alt boyutu puanları ile anlamlı yaşam çabası puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$).

3.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ile mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi için gerçekleştirilen Pearson Korelasyon Analizi Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14
Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeyleri ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	1	2	3
1.Sosyal uyum (sosyotropi)	1		
2.Sosyal uyum (otonomi)	.03	1	
3.Mutluluk düzeyi (toplam puan)	-.03	.08	1

Tabloda görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyal uyum sosyotropi alt boyutu puanları ve otonomi alt boyutu puanları ile mutluluk düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>.05$)

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabaları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada öğrencilerin anlamlı yaşam çabaları ile mutluluk düzeyleri arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçları Tablo 15’te yer almaktadır.

Tablo 15
Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabaları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Analiz Sonuçları

Alt Boyutlar	1	2
1.Anlamlı Yaşam Çabası (toplam puan)	1	
2.Mutluluk Düzeyi (toplam puan)	-.15*	1

Analiz sonucunda anlamlı yaşam çabası düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında istatistiksel olarak negatif yönde, anlamlı zayıf bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Dolayısıyla, anlamlı yaşam çabası arttıkça mutluluk düzeyi düşmektedir.

BÖLÜM IV

SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan bu tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri ile anlamlı yaşam çabası ve mutluluk değişkenleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Aşağıdaki bölümde bulgulara dayalı olarak sonuç ve tartışmalara yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum, Anlamlı Yaşam Çabası ve Mutluluk Düzeyleri

Araştırma kapsamında öncelikle üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sosyotropik kişilik özellikleri alt boyutunun puan ortalamasının $\bar{X}=2.97$ olduğu görülmüştür. Bununla birlikte öğrencilerin otonomik kişilik özellikleri alt boyutunun puan ortalaması $\bar{X}=3.31$ olarak elde edilmiştir. Sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireyler, diğer bireylerle daha pozitif ilişkiler kurabilmektedir. Yüksek sosyotropik özelliğe sahip bireyler için diğer bireylerden onay almak oldukça önemlidir. Ayrıca bu bireyler kendileri için önemli olan bireyler tarafından onaylanmak, sevmek ve önemsemek istemektedir. Buna karşın otonomik kişilik özelliği, bireylerin bağımsızlığını, kendi haklarını koruyabilmelerini, kendi aktivitelerini yönlendirebilmelerini, çevrelerinde olup bitenleri kontrol edebilmelerini ve başarılı olmaktan mutluluk duymalarını içermektedir (Kaya, Aştı, Acaroğlu, Kaya ve Şendir, 2006). Bu durumda çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin bireysel davranma ve kendilerini yönlendirebilme düzeyleri daha yüksektir. Yılmaz, Dikmen, Tunç, Erol ve Karaman (2017) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri puan ortalamasının ortalamasının üzerinde olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Uğurlu ve Pako (2016) çalışmalarında lise öğrencilerinin sosyotropi kişilik özelliklerinin orta düzeyde iken, otonomi kişilik özelliklerinin orta düzeyin üzerinde olduğunu bulgusunu elde etmişlerdir. Ayaş, Gacar ve Nacar (2017) üniversite öğrencilerinin sosyotropi kişilik özelliklerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Beck (1983), sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerin bireylerin zihinsel şemalarını oluşturduğunu ve böylece bireylerin sosyal davranışlarını

etkilediğini belirtmiştir. Bununla birlikte sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireylerin diğer bireylerle ilişki kurma ve bu ilişkiyi sürdürme konusunda daha fazla zaman harcadıkları ve buna bağlı olarak okul ve iş sorumluluklarını aksatabilecekleri belirtilmektedir. Diğer yandan otonomik kişilik özelliğine sahip bireyler daha çok kendi işlerine odaklanmaktadır (Nelson, Hammen, Daley, Burge ve Davila, 2001). Görüldüğü üzere sosyotropik ve otonomik kişilik özelliğine sahip bireyler yaşamda farklı davranışlar sergilemektedir. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin belirlenmesi, sergileyecekleri davranışların tahmin edilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca, öğrencilerin kişilik özelliklerinin araştırılması ile kendileri için en uygun görevler ve sorumluluklar verilerek öğrencilerin daha başarılı bireyler olmalarına yardımcı olunabilir.

Üniversite öğrencilerinin anlamlı yaşam çabası düzeyi incelendiğinde öğrencilerin yaşamın anlamı ölçeğinden almış oldukları puanların ortalamasının $\bar{X}=4.75$ olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin *mevcut anlam* altboyutundan almış oldukları puanların ortalaması $\bar{X}=4.61$ iken, *aranan anlam* alt boyutu puanlarının ortalaması $\bar{X}=3.08$ şeklindedir. Bu durumda öğrencilerin ölçekten aldıkları puanların iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Çelik (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ölçeğinden almış oldukları puan ortalamasının yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bundick (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel çalışma sonucunda yaşamın anlamı ile yaşamda anlamın varlığı değişkenleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bronk, Holmes Finch ve Talib (2010) çalışmalarında yetenekli gençler ve belirgin bir yeteneği olmayan öğrenciler arasında yaşamın anlamının ne düzeyde olduğunu incelemişlerdir. Çalışma sonucunda her iki grupta yer alan gençlerin yaşamı anlamlı bulma düzeyleri benzer olmasına rağmen, yetenekli grupta yer alan gençlerin yaşama ilişkin daha erken dönemlerde amaçlar oluşturmaya başladıkları bulgusu elde edilmiştir. Cotton Bronk, Hill, Lapsley, Talib ve Finch (2009) çalışmalarında yaşamda anlam arayışının ergenlik döneminde yer alan bireylerde daha ileriki yaş dönemlerine göre daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ayrıca ergenler, genç yetişkinlik ve yetişkinlik döneminde yer alan üç ayrı grup açısından yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasında doğrudan bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Shin (2013) tez çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamına ilişkin

görüşlerinin birinci sınıfın ilk döneminde artmaya başladığı bulgusu elde edilmiştir. Yaşamdaki anlam bireylerin kişisel gelişimi ve öz yeterlik inancı açısından önemli görülmektedir (Aiena, Buchanan, Smith ve Schulenberg, 2016). Anlamli bir yaşam algısı, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı olmalarına ve yaşamdan daha fazla doyum almalarına olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte yaşamdaki anlam arayışı duygusal açıdan gelişim göstermelerine yardımcı olmaktadır (Rathi ve Rastogi, 2007). Görüldüğü üzere anlamli bir yaşam çabası bireylerin gelişimi açısından oldukça önemlidir. Bundan dolayı öğrencilerin yaşamda bir anlam oluşturmalarına yardımcı olunması, onların anlamli yaşam çabalarının desteklenmesi gerekir.

Üniversite öğrencilerinin mutluluk ölçeği puan ortalamasının $\bar{X}=2.80$ olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin mutluluk düzeylerinin oldukça düşük olduğu bulgusu elde edilmiştir. Demirel (2018) yüksek lisans tez çalışmasında yetişkinlerin mutluluk düzeylerinin $\bar{X}=2.14$ olduğu sonucunu elde etmiştir. King, Vidourek, Merianous ve Singh (2014), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin özellikle maddi durumlarına ilişkin kendilerini mutsuz hissettikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Mutluluk kavramı, yaşamda olumlu duygularla ilişkili öğeleri içerirken olumsuz duyguların olmamasını içermektedir. Ayrıca mutluluğun yaşamın anlamı ve kişisel gelişim açısından önemli olduğu görülmektedir. Bireylerin mutlu olmasını etkileyen çeşitli faktörler yer almaktadır. Bu faktörler arasında, kişilik özelliklerinin, öz saygının, ekonomik durumun ve genel sağlık durumunun önde geldiği belirtilir (Bahmani, 2000). Öğrenciler açısından bakıldığında mutluluk, akademik başarıyı doğrudan etkilemektedir (Tabbodi, Rahgozar ve Makki Abadi, 2015). Kimiaee (2009) çalışmasında üniversite öğrencilerinin %71.70'inin mutluluk düzeylerinin orta seviyede olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Mangeloja ve Hirvonen (2007) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %87'sinin kendilerini mutlu olarak tanımladıkları bulgusunu elde etmişlerdir. Mahmoudi, Mahmoudi, Shahraki ve Kakaei (2019) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Sheikhmoonesi, Zarghami, Khademloo ve Alimohammadi (2013) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin orta seviyede olduğu; 18-22 yaş aralığındaki öğrencilerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek iken 22-31 yaş aralığındaki öğrencilerin mutluluk

düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Bahrami, Rajaeepour, Rizi, Zahmatkesh ve Nematolahi (2011) üniversite öğrencilerinin %65'inin mutluluk düzeyinin yüksek seviye iken, %35'inin mutluluk düzeyinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Üniversiteler bireylerde beceri, değer, bilgi gelişiminin sağlandığı önemli sosyal ortamlardır. Kişiler yaşamlarındaki önemli birkaç yılı bu kurumlarda geçirirken yaşadıkları deneyimler kişisel gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Kimiaee, 2009). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) mutlu insanların yaşamdaki çeşitli alanlardan daha iyi yararlanabildiklerini; daha çok arkadaş edinme, daha zengin sosyal etkileşimler kurabildiklerini belirtmiştir. Bununla birlikte mutluluğu yüksek olan bireylerde yaratıcılığın daha yüksek olduğu, üretimin arttığı, iş kalitesinin daha iyi olduğu (Staw, Sutton ve Pelled, 1995); bu bireylerin öz düzenleme ve zorluklarla başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu (Fredrickson ve Joiner, 2002) ve hatta mutlu bireylerin daha uzun yaşadıkları (Dillon, Minchoff ve Baker (1986) ifade edilmektedir. Kimiaee (2009) ise mutlu bireylerin korku, gerginlik, suçluluk, öfke gibi olumsuz duyguları daha az yaşadığını; buna karşın öz saygısının yüksek, daha enerjik, duygusal açıdan kararlı, sosyal ilişkilerinin güçlü, sağlıklı, tatminkar, sıcak, iyimser ve yaşamda doğru kararlar alabilen bireyler olduklarını ifade etmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin mutluluk düzeylerine önem verilmesi, mutluluklarını etkileyen değişkenlerin tespit edilerek olumsuzlukların giderilmesi ve bu şekilde akademik başarı düzeylerinin arttırılabileceği söylenebilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmanın diğer alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyotropi-otonomi ölçeğinden almış oldukları puanların çeşitli değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu kapsamda öncelikle cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyotropi-otonomi ölçeğinden almış oldukları puanların cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulgusu elde edilmiştir. Böylece, çalışmada yer alan kadın ve erkek öğrencilerin sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin benzer olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Ceylan (2005) çalışmasında kadın ve erkeklerin sosyotropi ve otonomi düzeyleri puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık

olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Çetin (2008) araştırmasında kadın ve erkeklerin puan ortalamaları ile sosyotropik ve otonomik durumuna göre anlamlı farklılığa rastlamamıştır. Kaya ve diğerleri (2006) öğrencilerin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin kadın ve erkeklerde farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Kabakçı (2001) çalışmasında sosyotropik kişilik özelliği açısından, yüksek sosyotropik kişiliğine sahip kızların yüksek sosyotropik kişilik özelliğine sahip erkeklere göre daha stresli sosyotropik yaşam olayları ile karşılaştıkları bulgusuna ulaşmıştır. Keskin ve Yıldırım (2008) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalarında otonomi düzeylerinin kadın ve erkeklerde bir fark oluşturmadığı sonucunu elde etmişlerdir. Buna karşın Tokmak, Turgut ve Öktem (2013) kadın öğrencilerin sosyotropik kişilik özelliği düzeyinin daha yüksek olduğunu; erkek öğrencilerin ise daha çok otonomik kişilik özellikleri gösterdiklerini belirlemişlerdir. Özdemir (2013) kızlar ve erkekler arasında sosyotropik kişilik özelliklerinin farklı olduğu; erkek öğrencilerin sosyotropi puan ortalamalarının kız öğrencilerinin sosyotropi puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca, Kalkan, Tutkun ve Kishali (2002); McBride, Bacchiochi ve Bagby (2005) ve Serinkan ve Barutçu (2006) tarafından yapılan çalışmalarda kadın öğrencilerin daha çok sosyotropik kişilik özellikleri gösterirken erkek öğrencilerin daha otonomik kişilik özellikleri gösterdikleri belirlenmiştir. Görülmektedir ki literatürdeki kimi çalışmalar cinsiyet ve sosyal uyum arasındaki ilişkiye ait araştırma bulgularımızı desteklerken kimi araştırmalar desteklememektedir. Cinsiyetin sosyal uyumu belirleyen tek değişken olmaması ve yapılan her çalışmada seçilen örneklemelerin bazı diğer özelliklerinin cinsiyet ve sosyal uyum arası ilişkiyi etkilediğini düşünebiliriz. Diğer özelliklerin kontrol edildiği yeni çalışmalar ve ilgili literatür sonuçlarının meta analizi ile cinsiyetin sosyal uyum için belirleyici bir rolü olup olmadığı ileriki çalışmalarda incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri aile gelir düzeyi değişkeni açısından incelenmiştir. Sosyotropi alt boyutu incelendiğinde gelir düzeyinin en çok 1001-3000 grubunda yer aldığı görülmektedir. Bununla birlikte en yüksek ortalama aile gelir düzeyi 1001-3000 aralığında olan gruba aittir. Dolayısıyla aile gelir düzeyi bu aralıkta yer alan öğrencilerin sosyotropi düzeyleri daha yüksektir. Otonomi alt boyutu incelendiğinde en yüksek ortalama aile gelir düzeyi 5001 ve

üzeri olan gruba aittir. Bu durumda gelir düzeyi arttıkça bireylerin daha otonom özellikler sergiledikleri söylenebilir. Bu bulgular doğrultusunda, aile gelir düzeyinin öğrencilerini sosyal uyum düzeylerini etkilediği söylenebilir. Ancak çalışmamızda farklı gelir düzeylerinde gözlenen sosyotropi ve otonomi ölçek puanları ortalamalarındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Balık'ın (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin sosyotropi kişilik alt boyutunda anlamlı olarak farklılaştığı ve gelir düzeyi 1001-1500 TL arasında olan öğrencilerin puanlarının en yüksek, 1000 TL ve altı olanların ise en düşük olduğu görülmüştür. Uğurlu ve Pako (2016) ise çalışmalarında ailenin ekonomik durumu ile sosyotropi otonomi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını belirlemişlerdir.

Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin anne eğitim durumu değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, annenin eğitim durumu değişkeninin öğrencilerin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri açısından anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu durumda, anne eğitim durumu farklı olan üniversite öğrencilerinin sergiledikleri sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin benzer olduğu söylenebilir. Araştırmada yer alan öğrencilerin anne eğitim durumları incelendiğinde sosyotropi alt boyutunda okuma-yazma bilmeyen grupta yer alan bireylerin sayısının en az, ilköğretim grubunda yer alan bireylerin sayısının ise en çok olduğu görülmektedir. Bu durumda okuma-yazma bilmeyen annelerin çocuklarının daha sosyotrop eğilimli olduğu söylenebilir. Buna karşın en düşük ortalama ortaokul grubundadır. Böylece, anne eğitim durumu ortaokul olan bireylerin daha az sosyotrop eğilimli oldukları söylenebilir.

Otonomi alt boyutu incelendiğinde anne eğitim durumu değişkeni açısından en yüksek ortalamaların üniversite grubunda olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dolayısıyla, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin daha yüksek düzeyde otonomik kişilik özelliğine sahip olduğu görülmektedir. Toplam puan açısından ise en yüksek ortalamaların okuma-yazma bilmeyen gruba ait olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumda annesi okuma-yazma bilmeyen öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal uyum gösterme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Tüm bu bulgular için çalışmamızda istatistiksel önemlilik gösterilememiş olsa da anne eğitim düzeyinin otonomik kişilik özelliği

ile pozitif yönde ilişkisi olduğu varsayımı ileriki araştırmalarda ele alınması gereken bir araştırma sorusudur.

Eğitim ve sosyal uyum arası ilişki açısından çalışmamızda babanın eğitim durumuna ilişkin analizlerimiz de anne eğitimi için yaptığımız yorumları desteklemektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri baba eğitim durumu değişkeni açısından incelenmiştir. Sosyotropi alt boyutu incelendiğinde en yüksek ortalamanın ortaokul grubunda yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla, baba eğitim durumu ortaokul olan öğrenciler daha sosyal davranışlar sergilemektedir. Otonomi alt boyutu incelendiğinde en yüksek ortalamanın üniversite grubunda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin kendilerini daha otonom, özerk hissettikleri söylenebilir. Benzer şekilde toplam puan açısından da en yüksek ortalamanın üniversite grubunda, en düşük ortalamanın ise lise grubunda olduğu görülmektedir. Dolayısıyla baba eğitim düzeyi lise olan öğrenciler daha bağımlı hareketler sergilerken, baba eğitim durumu üniversite olan öğrenciler daha özerktir.

Öğrencilerin sosyal uyum özelliklerinin daha önce psikolojik herhangi bir yardım alıp almama durumuna göre incelenmesi sonucunda 39 öğrenci, daha önce psikolojik bir yardım aldıklarını belirtmişlerdir. Sosyotropi alt boyutu için psikolojik yardım alan öğrencilerin puan ortalamasının almayan gruptan daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dolayısıyla psikolojik destek alan bireylerin daha sosyotrop olma eğilimi vardır. Otonomi alt boyutunda ise psikolojik herhangi bir yardım almayan öğrenci grubunun puan ortalaması daha yüksektir. Bu durumda herhangi bir psikolojik destek almayan öğrencilerin daha otonom eğilimli olduğu söylenebilir. Ancak çalışmamızda bu bulgularımız da istatistiksel anlamlılık düzeyinde değildir. Psikolojik yardım alma ile sosyal uyum özellikleri arasındaki ilişkiyi daha iyi çalışabilmek için alındığı ifade edilen bu psikolojik yardımların süresi ve içeriği gibi diğer bazı özelliklerin ayrıntılı olarak gözlenmesi gerektiği düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeyleri kendilerini mutlu hissetmeleri düzeyleri değişkeni açısından incelendiğinde, Sosyotropi alt boyutunda en yüksek ortalamanın ($\bar{X}=3.28$) çok mutsuz gruba ait, en düşük ortalamanın ise ($\bar{X}=2.71$)

çok mutlu gruba ait olduğu görülmüştür. Otonomi alt boyutunda en yüksek ortalama ($\bar{X}=3.61$) çok mutlu grupta iken, en düşük ortalama ($\bar{X}=3.20$) mutlu grubundadır. Öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin kendilerini mutlu hissetme düzeyleri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonucunda Sosyotropi ve Otonomi alt boyutlarında anlamlı farklılaşma olduğu bulgusu elde edilmiştir. Farklılaşmanın hangi gruplar lehine olduğunu belirlemek amacıyla gerçekleştirilen post-hoc karşılaştırma analizi sonucunda sosyotropi alt boyutunda kendilerini çok mutsuz hisseden grup ile çok mutlu hisseden grup arasında kendisini çok mutsuz hisseden grup lehine anlamlı farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir. Dolayısıyla, kendilerini çok mutsuz hisseden grup kendilerini çok mutlu hisseden gruba göre daha sosyal ve çevreye daha fazla uyum sağlama eğilimi göstermektedir. Buna karşın otonomi alt boyutunda kendini çok mutlu hisseden grup ile kendilerini mutlu hisseden grup arasında kendilerini çok mutlu hisseden grup lehine anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Böylece, kendilerini çok mutlu hisseden grup mutlu hisseden gruba göre daha özerk, bireyselci davranışlar sergilemekte ve kendilerini yönetebilmektedir. Bu durumda bireylerin mutluluk seviyesi arttıkça daha özerk yapıda davranışlar sergilerken, mutluluk düzeyi daha düşük olan bireylerin çevreye daha uyumlu ve bağımlı davranışlar sergiledikleri söylenebilir.

Öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin yaşamı anlamlı bulma düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular incelendiğinde, sosyotropi, otonomi ve toplam puan açısından yaşamı anlamlı bulma düzeyi değişkeninin farklılaşmaya yol açmadığı bulgusu elde edilmiştir. Bu durumda öğrencilerin yaşamı anlamlı bulma düzeylerinin sosyal uyum düzeyleri açısından herhangi bir farklılaşmaya yol açmadığı: yaşamı anlamlı bulma düzeyleri farklı olsa da çalışma grubunda yer alan öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin benzer yapıda olduğu görülmektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Bulgularına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Sosyal uyumun alt boyutlarına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin sosyotropi alt boyutunda almış oldukları puanlar ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$). Bu durumda ilgili hipotezin doğrulanmadığı görülmektedir. Bu durumda, bireylerin sosyotropal eğilim düzeylerinin artması mutluluk düzeylerini etkilememektedir. Sosyotropik kişilik özelliğine sahip bireyler değer verdikleri kişiler tarafından onaylanmak istemektedir. Buna karşın terk edilme anlamı verdikleri olaylarla karşılaştıklarında stres yaşamakta ya da depresyona girebilmektedir. Bundan dolayı kişilerarası ilişkilerinde algıladıkları kayıp ya da reddedilme strese ya da depresyona yol açabilmektedir (Akgün, 2017).

Seyed ve Zarbakhsh (2015) üniversiteye uyum sağlama ve mutluluk değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve öğrencilerin uyum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağı bulgusuna ulaşmıştır. Gusniarti, Rahaju, English, Dewi ve Xin (2017), Endonezyalı ve Çinli öğrenciler arasında mutluluk ve sosyal uyum değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, Çinli öğrenciler açısından sosyal uyum ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulgusu elde ederken, Endonezyalı öğrenciler açısından bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulgusunu elde etmişlerdir.

Lynch, Robins ve Morse (2003) çalışmalarında sosyotropi kişilik eğiliminin kişilerarası duyarlılık, suçluluk ve depresif semptomlarla ilişkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Sosyotropik kişilik özelliğindeki bireylerin yaşamlarında yaptıkları eylemlerde sürekli yargı çıkarmaya çalıştıkları görülmektedir. Bundan dolayı bu bireyler olumsuzlukla karşılaştıklarında ruh sağlıklarında olumsuz sonuçlar olması şaşırtıcı değildir (Balık, 2017).

Benzer şekilde öğrencilerin otonomi alt boyutunda almış oldukları puanlar ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$). Dolayısıyla, araştırmanın 2. hipotezinin doğrulanmadığı görülmektedir. Bu durumda sosyotropi ile mutluluk değişkeni arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı, bireyin otonomi düzeyleri artmasının ya da azalmasının mutluluk düzeylerini etkilemeyeceği bulgusu elde edilmiştir. Otonomik kişilik özelliği olan bireyler için başarı ve bağımsızlık önemlidir ve bu bireyler çalışma ortamında çevreyi kontrol etme eğilimindedirler (Savaşır ve Şahin, 1997). Otonomik kişilik özelliğinde bireyler başarı ve başarısızlığa odaklanmakta; başkalarına karşı daha az sevecen ve samimi davranmakta; daha soğuk ve sevecen davranışlar sergilemekte ve çevrelerinde olup bitenleri kontrol etmeye gereksinim duymaktadır. Bundan dolayı otonomik kişiler başarısızlık yaşadıklarında ya da özgürlüklerinin ellerinden alındığını hissettiklerinde stres yaşayabilir ve depresyona girebilirler (Akgün, 2017).

Bu açıklamalar doğrultusunda sosyotropik ve otonomi kişilik özelliklerinin çeşitli olumsuz etkileri olmasına rağmen, mutluluk değişkeni ile ilişkisi çalışmamızda gösterilememiştir. Çalışmamızda sosyal uyum ile katılımcıların mutluluk düzeylerini doğrudan sorduğumuz 10'lu skalaya verdikleri yanıtlar ile mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar üzerinden yaptığımız analizler farklı sonuçlar vermiştir. Bunun açıklaması olarak mutluluk ölçeği için çalışmamızda yapılan cronbach alfa analizi ile elde edilen mutluluk ölçeği güvenilirlik katsayısının düşük olduğunu hatırlamamız gerekir. İleriki çalışmalarda ölçeğin psikometrik özelliklerinin dikkatli incelenmesi sonuçların yorumlanması açısından önem taşımaktadır.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Uyum Özellikleri (sosyotrop/otonom) ile Anlamlı Yaşam Çabaları Arasındaki İlişki Bulgularına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında üniversite öğrencilerinin sosyal uyum özellikleri ile anlamlı yaşam çabaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, öğrencilerin sosyotropi düzeyleri ile anlamlı yaşam çabaları düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır [$r=.22$]. Buna göre, öğrencilerin sosyal uyum düzeyleri arttıkça, anlamlı yaşam çabaları da

artacaktır. Bu durumda araştırmanın 3. hipotezi doğrulanmıştır. Öğrencilerin otonomi kişilik özellikleri ile anlamlı yaşam çabaları düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir [$r=.09$]. Bu doğrultuda ilgili hipotezin doğrulanmadığı görölmektedir. Anlamlı bir yaşam psikolojik ve genel sağlık açısından önemlidir (Ryff & Keyes, 1995). Yaşamın anlamlı olduğu duygusu bireylerin daha sosyal olmasını ve bireylerle ilişkiler kurmasını sağlar (Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003). Bununla birlikte, anlamlı bir yaşam algısı mutluluk, yaşam doyumunu gibi kavramlarla da doğrudan ilişkilidir (Zika & Chamberlain, 1992). Bireylerin yaşamın anlamına ilişkin algılarını etkileyen çeşitli faktörler olmakla birlikte kişilik özelliklerinin de önemli bir değişken olduğu ifade edilmektedir. Steger, Kashdan, Sullivan, ve Lorentz (2008) yaşamdaki anlam arayışı ile kişilik özellikleri arasında bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yaptıkları çalışmada deneyime açık olma ve uyum gösterme kişilik özelliklerinin yaşamın anlamı ile ilişkili olduğunu ifade etmişlerdir. Yapılan bu çalışmada da öğrencilerin sosyal uyum düzeylerini niteleyen sosyotropik kişilik özellikleri ile anlamlı yaşam çabaları arasında pozitif ilişki olduğu bulgusu elde edilmiştir.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Anlamlı Yaşam Çabaları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki Bulgularına Yönelik Sonuç ve Tartışma

Analiz sonucunda anlamlı yaşam çabası düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında negatif yönde, anlamlı zayıf bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<.05$). Bu durumda ilgili hipotezin doğrulanmadığı görölmüştür. Anlamlı yaşam çabası arttıkça mutluluk düzeyi düşmektedir. Demir ve Murat (2017) alışmalarında yaşam doyumunu ile mutluluk değişkeni arasında ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Seyrek ve Ersanlı (2017) üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamının öğrencilerin algıladıkları mutluluk durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusunu elde etmişlerdir. Bireyin anlam arayışında olması, yaşama dair beklentilerinin karşılanmadığına dair algısıdır (King & Hicks, 2009). Dolayısıyla bireylerin yaşamdaki anlam arayışının beklentilerinin karşılanmamış olmasından dolayı mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Steger, Oishi ve Kashdan (2009) alışmalarında anlam ve mutluluk yönelimi arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte anlam arayışının yaşamın erken dönemlerinde daha fazla iken ileriki yaşlarda daha düşük

olduğu görülmüştür. Benzer şekilde bir başka çalışmada (Park, Park ve Peterson, 2010), yaşamdaki anlam arayışının bireylerin iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve mutluluk düzeylerini arttırdığı bulgusu elde edilmiştir. Navarez (2017) çalışmasında yaşamın anlamının mutluluk ile ilişkili olduğunu ve mutluluğu doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Fredrickson ve Joiner (2002) olumlu duyguların mutluluk açısından önemli bir belirleyici olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Morgan ve Fastides (2009) yaşamdaki anlamın mutluluğun önemli bir bölümünü oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada (Debats, Lubbe ve Vezeman, 1993), yaşamdaki anlam ile mutluluk arasında pozitif bir ilişkinin olduğu bulgusu elde edilmiştir. Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel (2012) anlam varlığı ve anlam arayışının mutluluğun birer yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla bu çalışmada alan yazında yer alan çeşitli çalışmalardan farklı bir bulgu elde edilmiştir. Bununla birlikte yaşamdaki anlam arayışı üniversite öğrencilerinin kişisel gelişimleri açısından oldukça önemlidir. Ergenlik dönemine denk gelen üniversite yılları, bireylerin yaşamlarını önemli ölçüde etkilemekte, soyut düşünme ve kendini tanıma gibi becerilerin de kazanılmasına yardımcı olmaktadır (Erikson, 1968; Akt. Navarez, 2017). Bu dönemde bireyler kim oldukları, ne istediklerini, neye inandıkları ve nasıl yaşamak istediklerini sorgulamaktadır (Damon, Menon, & Bronk, 2003). Bu sorulara verilen yanıtlar ise bireyleri yaşamda bir anlam arayışına yönlendirmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalarda ise yaşamdaki anlamın bireylerde otantik mutluluğa ulaşmak gibi hedefler oluşturması açısından önemli olduğu görülmektedir (Debats, 1999; Morgan & Farsides, 2009; Schnell, 2009; Shek, 2012; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Bu bilgiler doğrultusunda üniversite basamağında yer alan öğrencilerin yaşamdaki anlam arayışlarının desteklenmesi, kendilerinin yaşamda bir anlam bulmalarına yardımcı olunması ve bu şekilde yaşamlarını daha mutlu bireyler olarak devam ettirmelerine yardımcı olunmalıdır. Ayrıca, öğrencilerin yaşamdaki anlam arayışlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi, sorunların belirlenmesi, eksikliklerin giderilmesi ise öğrencilerin anlam arayışları desteklenebilir.

Özetle, bu çalışmada çalışma grubun oluşturan üniversite öğrencilerinin daha otonom kişilik özelliklerine sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. Buna karşın üniversite basamağı bireylerin sosyalleşmesi açısından önemli bir dönemi işaret etmektedir. Bundan dolayı öğrencilerin bu kademede öğrencilerin sosyalleşmesine

olanak sağlayan etkinliklerin dzenlenmesi, aileden ayrılma sonucu oğrencilerin kendileri yalnız ve soyutlanmış hissetmemeleri oldukça önemlidir.

Çalışmada ayrıca oğrencilerin anlamlı yaşam çabası düzeylerinin iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin yaşamları sağlıklı bireyler olarak sürdürebilmesi açısından yaşama ilişkin bir anlam oluşturmaları oldukça önemlidir. Bu bağlamda elde edilen bu bulgu, istenilen bir sonuçtur. Yine de oğrencilerin yaşamda bir anlam oluşturabilmeleri sağlanmalı, kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olunmalıdır.

Bununla birlikte katılımcıların mutluluk düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Öğrencilerin başarılı olabilmeleri ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından kendilerini mutlu hissetmeleri oldukça önemlidir. Dolayısıyla, üniversite oğrencilerinin daha mutlu bireyler olabilmeleri adına gereken desteğin sağlanması ve mutluluk düzeylerini olumsuz etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması bu konuda önemli katkılar sağlayabilir.

Çalışmada oğrencilerin sosyotropi özellikleri ile anlamlı yaşam çabası özellikleri arasında pozitif bir ilişki elde edilirken, otonomi kişilik özellikleri arasında herhangi bir ilişki elde edilmemiştir. Dolayısıyla, daha sosyal olan bireylerin yaşamı daha anlamlı buldukları söylenebilir. Bundan dolayı oğrencilerin sosyalleşme sürecinin desteklenmesi gerekir.

KAYNAKÇA

- Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, resilience, and traumatic stress after the Deepwater Horizon oil spill: A study of Mississippi coastal residents seeking mental health services. *Journal of Clinical Psychology, 72*(12), 1264-1278.
- Akarsu, B. (1997). *Mutluluk Ahlakı*, İnkılap Yayınevi, İstanbul.
- Akgün, B. M. (2017). Sosyotropi Otonomi Kişilik Özellikleri ve Hemşirelik. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi, 26*(2), 163-177.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dinî değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi, 3*(9), 7-24.
- Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel mutluluk ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(21), 65-77.
- Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin mutluluk düzeylerinin ordinal lojistik regresyon analizi ile incelenmesi-analysing levels of happiness of individuals with ordinal logistic analysis. *Öneri Dergisi, 10*(37), 183-193.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(13), 107-110.
- Albuquerque, I., de Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2012). Personality and subjective well-being: What hides behind global analyses?. *Social Indicators Research, 105*(3), 447-460.
- Allen, N. B., de L. Horne, D. J., & Trinder, J. (1996). Sociotropy, autonomy, and dysphoric emotional responses to specific classes of stress: A psychophysiological evaluation. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(1), 25-33.
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, A. M. (2005). *Social psychology 5th edition*.
- Asch, S. E. (1955). Opinions and social pressure. *Scientific American, 193*(5), 31-35.

- Asch, S. E. (1956). Studies of independence and conformity: I. A minority of one against a unanimous majority. *Psychological monographs: General and applied*, 70(9), 1-70.
- Atalay, E. (2010). Bilim Özgürlüğü. *İstanbul Üniversitesi Hukuk Fakültesi Mecmuası*, 68 (1-2), 3-42.
- Ayaş, E. B. & Gacar, A. & Nacar, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyotropik kişilik özelliklerinin incelenmesi, *The Journal of Academic Social Science Studies*, 60, 511-519.
- Bahadır, A. (2010). *Dindarlığı Etkileyen Faktörler. Din Psikolojisi* (Ed. H. Hökelekli), Anadolu Üniversitesi Yayını, (2051).
- Bahmani, S. (2010). *Relationship between emotional intelligence and happiness and professional burnout of Marvdasht graduate school administrators*. (Master's thesis), Azad University of Arsanjan.
- Bahrami, S., Rajaeepour, S., Rizi, H. A., Zahmatkesh, M., & Nematolahi, Z. (2011). The relationship between students' study habits, happiness and depression. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 16(3), 217-221.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling psychology*, 31(2), 179-189.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1999). *SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Bal, P. N., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1 (ÖZEL)), 41-52.
- Balık, T. (2017). *Sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerine sahip yetişkinlerin stresle başa çıkma tarzı ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi, İstanbul.
- Başaran, İ.E. (2005). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Nobel.

- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baum, S. K., & Stewart Jr, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3-14.
- Bauman, Z. (2017). *Sosyolojik düşünmek*. (Çeviren: Yılmaz, A.) Ayrıntı Yayınları.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R.F. ve Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 608–618). New York, NY: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Wotman, S. R. (1990). Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives about anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 994-1005.
- Baumeister, R. F., & Wilson, B. (1996). Life stories and the four need for meaning. *Psychological Inquiry*, 7(4), 322-325.
- Baş, B. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science Education*, 84(6), 740-756.
- Blocker, H. G. (1974). The truth about fictional entities. *The Philosophical Quarterly* (1950-), 24(94), 27-36.

- Beck, A. T. (1983). Cognitive therapy of depression: new perspectives. P. J. Clayton, & J. E. Barnett (Eds.), *Treatment for depression: Old controversies and new approaches* içinde (s. 265-290). New York: Raven Press.
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociotropy and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 155-166.
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2004). Life satisfaction among european american, african american, chinese american, mexican american, and dominican american adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 385-400.
- Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 251-258.
- Bronk, K. C., Holmes Finch, W., & Talib, T. L. (2010). Purpose in life among high ability adolescents. *High Ability Studies*, 21(2), 133-145.
- Bond, R., & Smith, P. B. (1996). Culture and conformity: A meta-analysis of studies using Asch's (1952b, 1956) line judgment task. *Psychological Bulletin*, 119(1), 111-137.
- Bornstein, R. F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112, 3-23.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., & Cengiz, C. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'nda Öğrenim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi ve İlişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49-65.
- Budak, C.F., (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü*, Işık Üniversitesi, İstanbul.

- Burger, M.F. (2006). *Kişilik* (İ. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Buss, D. M., & Kenrick, D. T. (1998). Evolutionary social psychology. D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* içinde (s. 982-1026). New York, NY, US: McGraw-Hill.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (9. baskı)*. Ankara: Pegem A Yayıncılık, 167-82.
- Cevizci, A. (2010). *Paradigma Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayıncılık.
- Ceylan M. (2005). *Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Chandler, M. J., Lalonde, C. E., Sokol, B. W., Hallett, D., & Marcia, J. E. (2003). Personal persistence, identity development, and suicide: A study of native and non-native North American adolescents. *Monographs of the society for research in child development*, 68 (2), vii-130.
- Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- China, F. T. (2015). *The Relationship between Social Support, Social Adjustment, Academic Adjustment, and Academic Performance Among College Students in Tanzania* (Doctoral dissertation, The Open University Of Tanzania).
- Cialdini, R. B., & Goldstein, N. J. (2004). Social influence: Compliance and conformity. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 591-621.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (1991). Personality factors in dysphoria: A psychometric refinement of Beck's Sociotropy-Autonomy Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 13(4), 369-388.

- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). *Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes*. M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology, Vol. 23. Self processes and development* içinde (s. 43-77). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Corveleyn, J., Luyten, P., Blatt, S. J., & Lens-Gielis, H. (2013). *The theory and treatment of depression: Towards a dynamic interactionism model*. Routledge.
- Costin, V., & Vignoles, V. (2019). Meaning is about mattering: evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*. doi: 10.1037/pspp0000225.
- Coşkun, E. (2018). *Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Craighead, W. E., & Nemeroff, C. B. (Eds.). (2004). *The concise Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science*. John Wiley & Sons.
- Crescioni, A. W., & Baumeister, R. F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. *The experience of meaning in life* içinde (s. 3-15). Springer, Dordrecht.
- Çağdaş, A. & Seçer, Z. (2005), Sosyal Gelişim, (Editör: Ramazan Arı). *Çocuk ve Ergenlerde Sosyal ve Ahlaki Gelişim*, Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesini Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları, Konya.

- Çağlar, D. (1981). *Uyumsuz çocuklar ve eğitimi*. Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31),23-31.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 133-141.
- Çetin, A. (2008). *Yaşlılarda Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri İle Depresyon*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Çirkin, Z. (2015). *Gelir ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Das, A. K. (1998). Frankl and the realm of meaning. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(4), 199-211.
- Debats, D. L. H. M. (1996). *Meaning in life: Psychometric, clinical and phenomenological aspects* (Doctoral dissertation, University of Groningen).
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Vezeman, F. R. A. (1993). On psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- Deci, E. ve Ryan, R. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. ve Ryan, R. (2000). The “What” And “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and The Self Determination of Behaviour. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-269.
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Deniz, M., Çok, F., & Duyan, V. (2013). Duygusal Özerklik Ölçeği'nin Ergenler İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 352-362.
- Dhingra, R., Manhas, S., & Thakur, N. (2005). Establishing connectivity of emotional quotient (EQ), spiritual quotient (SQ) with social adjustment: A study of Kashmiri migrant women. *Journal of Human Ecology*, 18(4), 313-317.
- Djordjevic, S. (2014). *The MMM: Concrete and Abstract Threats, and Their Effect on Physiological Arousal*, (Master Thesis), Tilburg University.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 147-160.
- Dillon, K. M., Minchoff, B., & Baker, K. H. (1986). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15(1), 13-18.
- Dinkel, L. M., & Dufrene, R. L. (2014). Exploring Meaning in Life and Crisis Experiences With Graduate Counseling Students. Erişim adresi:

https://www.counseling.org/docs/defaultsource/vistas/article_14.pdf?sfvrsn=8.

- Dittes, J. E., & Kelley, H. H. (1956). Effects of different conditions of acceptance upon conformity to group norms. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 53(1), 100-107.
- Doğan, T., & Sapmaz, S. (2012). Kişilerarası duyarlılık ölçeğinin Türk üniversite öğrencilerinde psikometrik analizi. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 5(2), 143-155.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S., & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Doğan, T. (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dursun, P. (2012) *Yaşamın Anlamı, İyimserlik, Umut ve Başa Çıkma Stillerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Rolü*. (Doktora Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Eagly, A. H. (1983). Gender and social influence: A social psychological analysis. *American Psychologist*, 38, 971-981.
- Eagly, A. H., & Chavala, C. (1986). Sex differences in conformity: Status and gender-role interpretations. *Psychology of Women Quarterly*, 10, 203-220.
- Ekinci Vural, D. (2006). *Okul öncesi eğitim programındaki duyuşsal ve sosyal becerilere yönelik hedeflere uygun olarak hazırlanan aile katılımlı sosyal beceri eğitimi programının çocuklarda sosyal becerilerin gelişimine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Enjaian, B., Zeigler-Hill, V., & Vonk, J. (2017). The relationship between approval-based contingent self-esteem and conformity is influenced by sex and task difficulty. *Personality and Individual Differences*, 115, 58-64.

- Erdoğan, S., Şanlı, H. S. ve Şimşek, B. H. (2005). Gazi üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 479-496.
- Eryılmaz A. (2011). Investigating Adolescents' Subjective Well-Being With Respect To Using Subjective Well-Being Increasing Strategies And Determining Life Goals. *Düşünen Adam: The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 24, 44-51.
- Fatas, E., Heap, S. P. H., & Arjona, D. R. (2018). Preference conformism: An experiment. *European Economic Review*, 105, 71-82.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Frankl, V. E. (1965). The philosophical foundations of logotherapie. *Universitas*, 8(1), 171.
- Frankl V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Oxford, England: Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Fromm, E. (1994). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*. Payel, İstanbul.
- Foucault, T. (1994). Price formation and order placement strategies in a dynamic order driven market, Erişim adresi: <https://repositori.upf.edu/bitstream/handle/10230/20833/99.pdf?sequence=1>
- Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2000). Counterfactuals as behavioral primes: Priming the simulation heuristic and consideration of alternatives. *Journal of Experimental Social Psychology*, 36(4), 384-409.
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi, *Kriz Dergisi* 6 (2), 1-7.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. Remzi Kitabevi.

- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205-220.
- Gilbert, P., & Reynolds, S. (1990). The relationship between the Eysenck Personality Questionnaire and Beck's concepts of sociotropy and autonomy. *British Journal of Clinical Psychology, 29*(3), 319-325.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gredler, M.E., Broussard, S.C. and Garrison, M.E.B. (2004) The Relationship between Classroom Motivation and Academic Achievement in Elementary School Aged Children. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 33*, 106-120.
- Grolnick, W. S., & Apostoleris, N. H. (2002). What makes parents controlling? E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* içinde (s. 161-181). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.
- Guisinger, S., & Blatt, S. J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist, 49*(2), 104-111.
- Gusniarti, U., Rahaju, S., English, A., Dewi, A., & Xin, J. J. (2017). The relationship between happiness and social adjustment of Indonesian and Chinese students: A cross-cultural study. *Trends and Issues in Interdisciplinary Behavior and Social Science* içinde (s. 195-198). CRC Press.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Hartup, W. W., & Rubin, Z. (2013). *Relationships and development*. Psychology Press, New York.
- Hart, K. E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 52*(2), 82-92.

- Heerdink, M. W., Van Kleef, G. A., Homan, A. C., & Fischer, A. H. (2013). On the social influence of emotions in groups: interpersonal effects of anger and happiness on conformity versus deviance. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*(2), 262-284.
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*(2), 88-110.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). (The feeling of) Meaning-as-information. *Personality and Social Psychology Review, 18*(2), 153–67.
- Heintzelman, S. J. (2015). *The Motivational Primacy of Environmental Coherence: Self-derogation and the Experience of Meaning in Life* (Doctoral dissertation, University of Missouri--Columbia).
- Heintzelman, S. J., Trent, J., & King, L. A. (2013). Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychological Science, 24*(6), 991-998.
- Hill, E. (2015). *The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction* (Doctoral dissertation, Dublin, National College of Ireland).
- Hillson, J. M. C. (1999). *An investigation of positive individualism and positive relations with others: Dimensions of positive personality*. (Doctorial Thesis), The University of Western Ontario (Canada).
- Hjälmarö, A. (2017). Perceived meaningfulness in life: a matter of what makes life meaningful. Erişim adresi: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1071033/FULLTEXT01.pdf>.
- Işık, M. (2007). *Anasınıfına devam eden beş-altı yaş çocuklarına sosyal uyum ve beceri ölçeğinin uyarlanması ve uygulanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, İzmir.

- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. ve Sanderman, R. (2007) The Concept and Measurement of Meaning in Life in Dutch Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248
- Jim, H. S., Purnell, J. Q., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B. L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality of Life Research*, 15(8), 1355-1371.
- Jolly, J. B., Dyck, M. J., Kramer, T. A., & Wherry, J. N. (1996). The relations between sociotropy and autonomy, positive and negative affect and two proposed depression subtypes. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(1), 91-101.
- Joodat, A.S. & Zarbakhah, M. (2015). Adaptation to college and interpersonal forgiveness and the happiness among the university students. *Research Papers*, 3(4), 243-250.
- Kabakçı, E. (2001). Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olaylar ve Depresif Belirtiler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 273-282.
- Kahraman, H. B. (2002). *Postmodernite ile modernite arasında Türkiye: 1980 sonrası zihinsel, toplumsal, siyasal dönüşüm*. Everest Yayınları.
- Kararımak, Ö. Siviş R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 30 (3): 102, 115.
- Kaljahi, N. E. (2016). *The Effects of Academic Adjustment, Social Adjustment and Personal-Emotional Adjustment of Students on Their Academic Performance in Universities of Northern Cyprus* (Master's thesis, Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)).
- Kalkan, M., Tutkun, E. ve Kishali, N. F. (2002). Sporcuların Sosyotropi ve Otonomi Düzeylerinde Cinsiyetin Rolü, *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3), 5-7.

- Kaya, N., Aştı, T., Acaroğlu, R., Kaya, H., & Şendir, M. (2006). Hemşire öğrencilerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *CÜ Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(3), 1-11.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517-527, doi: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>.
- Kelman, H. C. (1958). Compliance, identification, and internalization three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51-60.
- Kesebir, P., & Diener, E. (2009). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *The science of well-being* içinde (s. 59-74). Springer, Dordrecht.
- Keskin, G., & Yıldırım, G. Ö. (2008). The evaluation of university students in terms of problem solving, autonomy, multiple intelligences based on constructive approach norms. *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 9(16), 67-88.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Merianous, A., & Singh, M. (2014). A study of stress, social support, and perceived happiness among college students. *J Happiness Well-being*, 2(2), 132-44.
- Kirkpatrick, B. L. (2015). *Personality and Happiness*. Undergraduate Honors Theses. 3. https://digital.sandiego.edu/honors_theses/3.
- Koestner, R., & Losier, G. F. (2002). Distinguishing three ways of being highly motivated: A closer look at introjection, identification, and intrinsic motivation. E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research içinde* (s. 101-121). Rochester, NY, US: University of Rochester Press.

- Koruklu, N. (2015). Personality and Social Problem-Solving: The Mediating Role of Self-Esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 481-487.
- Kowal, J. ve Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *Journal of Social Psychology*, 139, 355-368.
- Küçükömürler, S., & Özkan, T. (2018). Commentary on “the Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations”. *International Journal of Social Inquiry*, 11(1), 183-201.
- Lantz, J. (1992). Using Frankl's concepts with PTSD clients. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 485-490.
- Leontiev, D. A. (2013). Personal meaning: A challenge for psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 459-470.
- Lewis, J. A., Lewis, M. D., Daniels, J. A., & D'Andrea, M. J. (2010). *Community counseling: A multicultural-social justice perspective*. Cengage Learning.
- Liebert, E. (1992). *Changing life patterns: Adult development in spiritual direction*. New York: Paulist Press.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lynch, Thomas R.; Robins, Clive J., Morse, Jennifer Q. (2003). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and autonomy 1. *Journal of Clinical Psychology*, 59 (12), 1349-1359.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in life: Nature, needs, and myths. *Meaning in positive and existential psychology içinde* (s. 25-37). Springer, New York, NY.
- Mahmoudi, A., Mahmoudi, F., Shamsaei, M., Raeisi Shahraki, H., & Kakaei, H. (2019). Determination of the Level of Happiness among Students of Shiraz University of Medical Sciences, Iran. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 7(2), 52-56.
- Mangeloja, E., & Hirvonen, T. (2007). What makes university students happy?. *International Review of Economics Education*, 6(2), 27-41.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- Mascaro, N. ve Rosen, D.H. (2005) Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73, (4), 1467-1494.
- Mazaheri, A., Baghiyan, I., & Fatehizadeh, M. (2006). The effects of group training of self-esteem on the social adjustment of the university student. *Daneshvar Raftar Scientific-Research Periodical*, 13(16), 49-56.
- McBride, C., Bacchioni, J. R., & Bagby, R. M. (2005). Gender differences in the manifestation of sociotropy and autonomy personality traits. *Personality and Individual Differences*, 38(1), 129-136.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology*, 13(3), 242-251.

- Milgram, S., & Sabini, J. (1983). On maintaining social norms: A field experiment in the subway., Blumberg, H. H., Hare, A. P., Kent, V., Davies, M. F. (Eds.), *Small groups and social interaction* içinde 1, 185.
- Miron, A. M., & Brehm, J. W. (2006). Reaktanz theorie—40 Jahre später. *Zeitschrift fur Sozialpsychologie, 37*, 9–18
- Moore, R. G., & Blackburn, I. M. (1993). Sociotropy, autonomy and personal memories in depression. *British Journal of Clinical Psychology, 32*(4), 460-462.
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 10*(2), 197-214.
- Mucchi-Faina, A., Maass, A., & Volpato, C. (1991). Social influence: The role of originality. *European Journal of Social Psychology, 21*(3), 183-197.
- Myers, D. G. (2008). Determined and free. J. Baer, J. C. Kaufman ve R. F. Baumeister (Ed.) Are we free? Psychology and free will içinde (s. 32-43). New York: Oxford University Press
- Nadir, E. (2015). *Yetişkinlerdeki yaşam kalitesi düzeyi ile sosyal uyum arasındaki ilişki*. Beykent Üniversitesi, Ankara.
- Nasir, R. & Lin, L. (2012). The relationship between self-concept and career awareness amongst students. *Asian Social Science, 9*(1), 193-197.
- Navarez, J. (2017). *Student Residential Satisfaction in an On-Campus Housing Facility, Presented at the DLSU Research Congress 2017*, De La Salle University, Manila, Philippines
- Nelson, D. R., Hammen, C., Daley, S. E., Burge, D., & Davila, J. (2001). Sociotropic and autonomous personality styles: Contributions to chronic life stress. *Cognitive Therapy and Research, 25*(1), 61-76.
- Nietzel, M. T., & Harris, M. J. (1990). Relationship of dependency and achievement/autonomy to depression. *Clinical Psychology Review, 10*(3), 279-297.

- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir L.A, (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Empati Ve Sosyotropik Otonomik Kişilik Özellikleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, İ.E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özkan, C. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel mutluluk suçluluk ve utancın yordayıcısı olarak siber zorbalık* (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Pajares, F., & Schunk, D. H. (2002). Self and self-belief in psychology and education: A historical perspective. *Improving academic achievement* içinde (s. 3-21). Academic Press.
- Park, C.L. (2005). Religious violence, terrorism, and peace: A meaning-system analysis. R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* içinde (s. 295 –549). New York: Guilford Press.
- Park, C. L., & Edmondson, D. (2011). *Religion as a quest for meaning. The psychology of meaning*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Patrick, H., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory: its application to health behavior and complementarity with motivational interviewing. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(18), 1-13.

- Pennebaker, J. W., & Sanders, D. Y. (1976). American graffiti: Effects of authority and reactance arousal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2(3), 264-267.
- Prasoon, R., & Chaturvedi, K. R. (2016). Life satisfaction: a literature review. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32.
- Proulx, T., & Heine, S. J. (2006). Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance model. *Psychological Inquiry*, 17(4), 309-318.
- Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The five “A” s of meaning maintenance: Finding meaning in the theories of sense-making. *Psychological Inquiry*, 23(4), 317-335.
- Rajab, A., Wahab, S. R. A., Shaari, R., Panatik, S. A., & Nor, F. M. (2014). Academic and social adjustment of international undergraduates: a quantitative approach. *Journal of Economics, Business and Management*, 2(4), 247-250.
- Rainey, L. Y. (2014). *The Search for Purpose in Life: An Exploration of Purpose, the Search Process, and Purpose Anxiety*. Capstone Project for MAPP Program. University of Pennsylvania
- Ramalu, S. S., Rose, R. C., Uli, J., & Kumar, N. (2010). Personality and cross-cultural adjustment among expatriate assignees in Malaysia. *International Business Research*, 3(4), 96-104.
- Randles, D., Proulx, T., & Heine, S. J. (2011). Turn-frogs and careful-sweaters: Non-conscious perception of incongruous word pairings provokes fluid compensation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(1), 246-249.
- Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The five essential elements*. Simon and Schuster.

- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(1), 31-38.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging içinde* (s. 214-246). New York, NY, US: Springer Publishing Co.
- Rienties, B., Grohnert, T., Kommers, P., Niemantsverdriet, S., & Nijhuis, J. (2011). Academic and social integration of international and local students at five business schools, a cross-institutional comparison. *Building learning experiences in a changing world içinde* (s. 121-137). Springer, Dordrecht.
- Robins, C. J., Bagby, R. M., Rector, N. A., Lynch, T. R., & Kennedy, S. H. (1997). Sociotropy, autonomy, and patterns of symptoms in patients with major depression: A comparison of dimensional and categorical approaches. *Cognitive Therapy and Research, 21*(3), 285-300.
- Robins, C. J., & Luten, A. G. (1991). Sociotropy and autonomy: Differential patterns of clinical presentation in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 74-77.
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and Psychopathology, 10*(2), 321-352.
- Rogers, C. R. (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: As developed in the client-centered framework* (Vol. 3, s. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., & Pianta, R. C. (2016). How teacher emotional support motivates students: The mediating roles of perceived peer relatedness, autonomy support, and competence. *Learning and instruction, 42*, 95-103.

- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- Santos, M. C. J., Magramo Jr, C., Oguan Jr, F., Paat, J. J., & Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: is a satisfying life meaningful?. *Researchers World*, 3(4), 32-40.
- Sarı, İ. & Yenigün, Ö. & Altıncı, E. & Öztürk, A. (2011). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4) 149-156.
- Sarıkaya, O. (2013). Konformizm-Nonkonformizm Açısından Edip Cansever'in Şiiri. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (2), 229-245.
- Sato, T., & McCann, D. (2007). Sociotropy–autonomy and interpersonal problems. *Depression and Anxiety*, 24(3), 153-162.
- Savard, A. (2013). *Academic and social adjustment of teenagers in social rehabilitation: The role of intrinsic need satisfaction and autonomy support*. (Doctorial Thesis), Université de Montréal.
- Savasir, I., & Sahin, N. H. (1997). Bilissel-davranisçi terapilerde degerlendirme: Sik kullanılan ölçekler. Ankara: *Türk Psikologlar Dernegi Yayinlari*, 46-54.
- Seyed, J. A., & ZARBAKHSH, M. (2015). Adaptation to college and interpersonal forgiveness and the happiness among the university students, *Practice in Clinical Psychology*, 3(4), 243-250.

- Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., & Santos, M. A. D. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670.
- Shameem Ejaz, S., & Ara, A. (2013). Role of personality traits in the adjustment to diversity. *International Journal of Psychological Research*, 6(1), 58-77.
- Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41(1), 25-38.
- Sheikhmoonesi, F., Zarghami, M., Khademloo, M., & Alimohammadi, M. M. (2013). Happiness and associated demographic factors among medical students of Mazandaran University of Medical Sciences, 2010. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 22(97), 132-137.
- Stallen, M., & Sanfey, A. G. (2015). The neuroscience of social conformity: implications for fundamental and applied research. *Frontiers in Neuroscience*, 9, 337, doi: <https://doi.org/10.3389/fnins.2015.00337>.
- Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization Science*, 5(1), 51-71.
- Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N., & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 686-694.
- Seligman, M. E., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381.
- Serinkan, C., & Barutçu, E. (2006). Pamukkale Üniversitesi İİBF Öğrencilerinin Kariyer Planları ve Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özelliklerine İlişkin Bir Araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 317-339.

- Severiens, S., & Wolff, R. (2008). A comparison of ethnic minority and majority students: Social and academic integration, and quality of learning. *Studies in Higher Education, 33*(3), 253-266.
- Seyrek, Ö. D. & Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki, *Electronic Turkish Studies, 12*(4), 143-162.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 45*(1), 209-227.
- Smojver-Ažić, S., Živčić-Bećirević, I., & Jakovčić, I. (2010). The contribution of personality traits and academic and social adjustment to life satisfaction and depression in college freshmen. *Psihološka Obzorja, 19*, 5-18.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 470-479.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199-228.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Sunkar, C. P. (2018). *Beliefs about emotions, sociotropy-autonomy and attitudes toward psychotherapy* (Doctoral dissertation, İstanbul Bilgi Üniversitesi).
- Swann, W. B., Stein-Seroussi, A., & Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*(3), 392-401.
- Şahin, N., Ulusoy, M., & Şahin, N. (1993). Exploring the sociotropy-autonomy dimensions in a sample of Turkish psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology, 49*(6), 751-763.

- Şentürk, H. & Yakut, S. (2014). Hayatın Anlamı ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(33), 45-60.
- Tabbodi, M., Rahgozar, H., & Makki Abadi, M. M. (2015). The relationship between happiness and academic achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings*, 4(1), 241-246.
- Tang, D., Kelley, N. J., Hicks, J. A., & Harmon-Jones, E. (2013). Emotions and meaning in life: A motivational perspective. *The experience of meaning in life* içinde (s. 117-128). Springer, Dordrecht.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın Psikolojisi* (3. Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.
- Taş, İ., & İskender, M. (2017). An Examination of Meaning in Life, Satisfaction with Life, Self-Concept and Locus of Control among Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 21-31.
- Taymur, İ., Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- TDK, (2018). Erişim adresi: <http://www.tdk.gov.tr/>.
- Terry, D., & Hogg, M. (1996). Group norms and the attitude-behavior relationship: A role for group identification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 776-793.
- Terlecki, M. A., & Buckner, J. D. (2015). Social anxiety and heavy situational drinking: Coping and conformity motives as multiple mediators. *Addictive behaviors*, 40, 77-83.
- Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45, 89-125.
- Tokmak, İ., Turgut, H., & Öktem, Ş. (2013). Turizm ve otelcilik öğrencilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin iletişim becerilerine etkisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 24(1), 83-95.

- Tong, E. M., Tan, C. R., Latheef, N. A., Selamat, M. F., & Tan, D. K. (2008). Conformity: moods matter. *European Journal of Social Psychology*, 38(4), 601-611.
- Tosyalı, M. (2010). *Evli bireylerde bağımlı ve özerk (sosyotropik-otonomik) kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Turhan, M. (1983). Cemiyet içinde fert II. İstanbul. Milli Eğitim Basımevi.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri* (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409-423.
- Uğurlu, N., & Pako, Y. (2012). Lise son sınıf öğrencilerinin sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(2), 122-127.
- Wannamaker, C. (1939). The meaning and significance of social adjustment. *The Journal of Health and Physical Education*, 10(1), 12-54.
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. *The human quest for meaning* içinde (s. 127-152). Routledge.
- Whitehead, H., & Richerson, P. J. (2009). The evolution of conformist social learning can cause population collapse in realistically variable environments. *Evolution and Human Behavior*, 30(4), 261-273.
- Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence*, 40(157),33-45.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). 'It was nothing to do with the university, it was just the people': the role of social support in the first-

- year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707-722.
- Williams, G., Gagne, M., Ryan, R. ve Deci, E. (2002). Facilitating Autonomous Motivation for Smoking Cessation. *Health Psychology*, 21(1), 40-50.
- Wnuk, M., Marcinkowski, J. T., & Fobair, P. (2012). The relationship of purpose in life and hope in shaping happiness among patients with cancer in Poland. *Journal of Psychosocial Oncology*, 30(4), 461-483.
- Wong, P. T. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 30(3), 516-525.
- Wong, P. T. (Ed.). (2013). *The human quest for meaning: Theories, research, and applications*. Routledge.
- Wong, P. T. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. *Meaning in positive and existential psychology* içinde (s. 149-184). Springer, New York, NY.
- Van Der Loo & Hans- Van Reijen, Willem. (2003). *Modernleşmenin Paradoksları*. Çev. Kadir Canatan, İstanbul, İnsan Yayınları.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P., & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* içinde (s. 105-165). Emerald Group Publishing Limited.
- Van Tongeren, D. R. (2011). *Meaning maintenance in close relationships*. (Doctorial Thesis), Colorado Christian University.
- Veenhoven, R. (2009). How do we assess how happy we are? Tenets, implications and tenability of three theories. *Happiness, Economics and Politics*, 45-69.
- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory III. Maslow revisited. *The Scientific World Journal*, 3, 1050-1057.

- Visser, P. S., & Krosnick, J. A. (1998). The development of attitude strength over the life cycle: Surge and decline. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1389–1410.
- Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Catapano, R. (2018). It's Not Going to Be That Fun: Negative Experiences Can Add Meaning to Life. *Current Opinion in Psychology*, 26, 11–14
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yarkın, E. (2013). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki, Doyum ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2003). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- Yeniçeri, Ö. (2011). Konformizm, Yozlaşma ve İtaatsizlik. *Sosyoloji Konferansları*, (44), 69-90.
- Yılmaz DK, Dikmen Y, Kopturk F, Dedeoglu Y. (2016). The effect of air-lock technique on pain at the site of intramuscular injection. *Saudi Medical Journal*. 37(3), 304-308.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992) On The Relation Between Meaning in Life And Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145
- Zollman, K. J. S. (2010). Social structure and the effects of conformity. *Synthese*, 172(3), 317-340.

EKLER

EK 1

Yaşamın Anlamı Kavramının Gelişmesinde Kullanılan Yaklaşımlar

Alan yazın incelendiğinde yaşamın anlamı kavramının teorik ve deneysel psikolojide yer almasında ise etkili olan teorisyenler yer almaktadır. Bu teorisyenler ise Victor Frankl (1955; 1976), Abraham Maslow (1968; 1971) ve Irvin Yalom (1980)'dur (Debats, 1996). Bununla birlikte Roy F. Baumeister'ın ihtiyaç yaklaşımı da yaşamın anlamı kavramının gelişmesine katkı sağlamıştır (Dursun, 2012). Belirtilen bu yaklaşımlar ise aşağıda detaylı olarak yer almaktadır.

Victor E. Frankl ve Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu psikolojide insanın anlam ihtiyacına yönelik en önemli çalışmalar Victor Frankl'ın tarafından gerçekleştirilmiştir. Frankl, II. Dünya Savaşı sırasında Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında esir olarak kalmış ve birçok yakınını bu savaşta kaybetmiştir. Toplama kampında yaptığı gözlemler sonucunda hayattan beklentisi olmayanların hayatta herhangi bir amacı olanlardan daha önce öldüğünü görmüştür. Bu durumun bireylerin yaşı ile ilişkili olmadığını fark etmiş ve insanların varlıklarını sürdürmelerinde bir amaçlarının olmasının ne derece önemli olduğu sonucuna ulaşmıştır (Sezer, 2012).

Frankl (1994), anlam ihtiyacının diğer ihtiyaçlardan ayrı tutulması gerektiğini belirtmiştir. Bu ihtiyaç, diğer ihtiyaçlara indirgenemeyecek kadar özgün bir ihtiyaçtır. Derecesi ve ölçüsü farklı olsa da her bireyde bu ihtiyaç vardır. Böyle bir ihtiyacın doyurulması ise insan ruhunun da doyurulması demektir. Ayrıca Frankl var olmanın anlamı ve anlam arayışı üzerinde odaklanmıştır. Anlamın, insan yaşamındaki en önemli motivasyon kaynağı olduğuna inanmıştır. Bu doğrultuda anlam arayışı bize gelecek ile ilgili motivasyon sağlamaktadır (Dinkel ve Dufrene, 2014). Frankl, bireylerin çektikleri acılarla yaşamın anlamını bulabilecekleri görüşünü öne sürmüştür. O'na göre acı çekme yaşamın bir parçasıdır ve acı çekerek yaşamın anlamını bulma iyileşme açısından oldukça önemlidir (Lantz, 1992). Bu bağlamda Frankl insan varlığının aydınlık ve karanlık yanlarını birlikte ele almıştır ve acı çekmenin kaçınılmaz olduğu durumların dahi bireylerin kişisel

gelişimine ve yaşamın anlamını bulmalarına katkı sağlayabileceğini belirtmiştir (Frankl, 1985).

Frankl, savaştan sonra insanların yaşamlarında bir anlam bulmalarına yardımcı olmak için bir terapi yöntemi olan Logoterapi'yi geliştirmiştir. "Logos" kelimesi Yunanca bir kelime olup "anlam" olarak tanımlanmaktadır (Dinkel ve Dufrene, 2014). Logoterapi ise ruhsal gerçekleri farkındalığa getirmeye çalışan bir yaşam felsefesidir, oysa psikanaliz, olguları farkındalığa dönüştürmeye çalışmaktadır (Dinkel, 2011). Bu anlamda Frankl tarafından geliştirilen logoterapi anlayış pozitif psikolojiden ayrılmaktadır.

Logoterapi bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına ve yaşamdaki deneyimleri için bilinçli olarak sorumluluk almalarını sağlayan bir kavramdır. Bu yöntem özellikle sıradan nevroz ya da psikozdan ziyade varoluşsal hayal kırıklığı ve boşluk gibi varoluşçu, manevi ve felsefi sorunlarıyla uğraşan hastalar için kullanılan özel bir tedavi yöntemidir. Logoterapi, hastaların sorumluluk duygusuyla ilgilenir ve hastaların hedeflerinin farkına varmalarına, kendi özel yaşamlarında misyonlarını gerçekleştirmelerine ve görsel alanlarını ve zihinlerini genişletmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bireylerin kendi eşsiz, tekil ve değişken anlamlarını bulmalarına yardımcı olur (Dursun, 2012).

Logoterapi'ye göre insanlar yaşam anlamını üç farklı yoldan keşfedebilmektedir: (Göka, 2013; Aktaran, Baş, 2014):

1. Bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak
2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla etkileşime girerek
3. Kaçınılmaz acıya karşı bir tavır geliştirerek.

Bununla birlikte Frankl, insanların yaşamda sahip oldukları üç varsayım olduğunu belirtmiştir. Bu varsayımlar a) irade özgürlüğü, b) anlam istemi ve c) yaşamın anlamı şeklindedir. Bu varsayımlar Logoterapi'nin de temelini oluşturmaktadır (Dinkel, 2011).

Frankl'e göre, anlamlar insanların keyfi olarak oluşturdukları durumlar değildir. İnsanlar kendi gerçekliklerine göre anlam oluşturmaktadır. Genellikle her bir duruma ilişkin bir anlam vardır ve bu, gerçek anlamı içermektedir. İnsanlar bu gerçek anlamı bulurken bilinçlerini kullanır. İnsanların içinde buldukları

koşullar anlam oluşturmaları konusunda güçlü bir etkiye sahip olsa da, genellikle insanların buldukları anlan duruma yönelik tutumlarına bağlıdır. Frankl'ın teorisine göre insanlar anlamı aramazlarsa varoluşçu bir boşluk ya da anlamsızlık yaşamaktadır. Uzun süreli koşullar altında bu anlamsızlık deneyimi, can sıkıntısı ve ilgisizlik ile özdeşleşmiş bir durum olan “noöjenik nevroz” a yol açabilir. Aksine, anlam takip edildiğinde, bireyler, yaşam doyumu ve tatmin duygusuyla kendini aşma ve kar elde etme deneyimine sahip olurlar (Debats, 1996).

Logoterapinin ilk geliştirildiği ve test edildiği sosyo-politik ortamın daha iyi anlaşılması ise acının insanların hayatta kalmasını sağlayan güçlü kavramlara nasıl dönüştüğünün anlaşılması açısından önemlidir. İçerisinde bulunduğumuz 21. Yüzyılda yaşanan uluslararası terörizm, şiddet, depresyon, bağımlılık ve giderek artan teknolojik kültürle beraber insanlıktan uzaklaşma gibi sorunlarla birlikte bir kez daha görünmektedir. Bununla birlikte Frankl'in görüşlerini test etmek için laboratuvar deneyleri yapmak zordur, çünkü hiçbir araştırma etiği kurulunun, insanları, yalnızca anlam iradesiyle hareket edenlerin hayatta kalacağını ve gelişeceğini kanıtlamak için gerekli olan korkunç yoksunluklara ve acılara maruz bırakan araştırma projelerinin yapılmasını onaylaması mümkün değildir. Fakat Frankl'in Nazi kamplarında yaşadıkları deneyimlerini ayrıntılı olarak tanımlaması, logotherapy'nin altında yatan temel fikirlere, özellikle de bireyin kendini aşmasının önemine dair ampirik destek sağlamaktadır (Wong, 2014).

Baumeister: İhtiyaç Yaklaşımı

Baumesiter, yaşamda eşsiz ve tek bir anlamın olmadığını belirtmiştir. İnsanlar yaşamdaki ilişkiler, sevgi, çalışma, din ya da sadede hobileri olmak üzere çeşitli kaynaklardan seçimlere bağlı olarak kendi yaşamlarının anlamını oluşturmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte insanların bu anlam oluşturma süreci rastgele oluşan bir süreç değildir. Anlam oluşturma, sosyal bir süreçtir ve insanlar içerisinde yaşadıkları kültürün kendilerine sundukları doğrultusunda kendi anlamlarını seçmekte ve oluşturmaktadır. Bu anlamda kültür sadece bireylerin değerlerini, inançlarını, ihtiyaçlarını ve yaşamdan beklentilerini belirlemeyip, yaşamın anlamının ne olduğunu da şekillendirmekte ve düzenlemektedir (Baumeister, 1991).

McAdams insanların yaşadıkları olaylara anlam yükleyerek yaşam hikayelerini oluşturduklarını belirtmektedir. “Ben kimim?” sorusuna cevap verebilmek için bireylerin değerlerini ve becerilerini birleştirmesi ve geçmiş, bugün ve geleceği anlamlı bir yapıya dönüştürmesi gerekmektedir. Bunun için ise mantıklı bir yaşam hikayesi gerekmektedir. İnsanların yaşam hikayeleri oluşturmalarında çeşitli ihtiyaçlar etkili olmaktadır (Baumeister ve Wilson, 1996).

Baumeister (1991) bireylerin anlamlı hissetmelerine yardımcı olan ihtiyaçları Amaç, Değer, Yeterlik ve Öz değer şeklinde sınıflamıştır.

İlk ihtiyaç amaç ihtiyacıdır. İnsanlar genellikle yaşamlarının anlamlı olmasını istemektedir. Ayrıca, insanların bugünkü mevcut olayları gelecek olaylarla ilişkilendirmeleri gerekmektedir (Stillman ve Baumeister, 2009). Bu durumda amaçlı bağlantılar farklı zamanlardaki eylemleri birbirine bağlamaktadır. Daha önce gerçekleşen eylemler daha sonraki eylemleri etkilemektedir (Baumeister ve Wilson, 1996). Bunun sonucunda bireyin yaşamda bir amacının olmasına bağlı olarak bugünkü eylemlerin gelecekteki çıktıları etkilediği görülmektedir. İnsanlar belirledikleri amaçlara ulaşmak için doğal bir motivasyona sahiptir. Bireyler bu amaçlarını gerçekleştiremeseler de, amacın olması yaşamın anlamını oluşturmak açısından gereklidir (Baumeister, 1991; Baumeister ve Vohs, 2002).

Yaşamda anlam oluşturma konusundaki ikinci ihtiyaç değer ihtiyacıdır. İnsanlar yaptıkları eylemlerin doğru olduğunu haklı çıkarmak için yaşamda değer kaynakları aramaktadır. Bu anlamda değer ihtiyacı insanların yaptıkları eylemlerin doğru, ahlaki açıdan uygun ve haklı olduğunu belirleme çabasına işaret etmektedir (Stillman ve Baumeister, 2009). Değerler negatif ve pozitif olmak üzere iki ayrı gruba ayrılmaktadır. Negatif değerler genellikle bireylerin bir arada yaşaması için toplumsal normlara uymasını gerektiren ahlaki kurallardır. Pozitif değerler ise bireylerin uygun bir şekilde hareket etmesini ve çeşitli yasaklanmış davranışlardan kaçınmasını kolaylaştıran değerlerdir. Paylaşmak, başkalarına yardım etmek, grup uyumunu kolaylaştırmak ve gruba ait olmayı savunmak gibi olumlu davranışlar olumlu değerler olarak kabul edilir (Baumeister, 1991).

İnsanların değer ihtiyacını karşılayabilmeleri için neyin doğru neyin yanlış olduğunu bilmeleri ve standartlarla doğru olduğu düşünülen unsurlara uygun

şekilde davranmaları gerekir (Crescioni ve Baumeister, 2013). İnsanlar değerleri kullanarak davranışlarını düzenlemeleri suçluluk ya da korku gibi olumsuz duyguların azalmasına olanak sağlar. İnsanlar geçmişte gerçekleşen eylemlerini yeniden yorumlayarak kendi ahlaki standartlarını uygun davranışlar sergilediklerinden emin olmak isterler. Bu yeniden yorumlama ise gerekçelendirme yönelimli bir yeniden yorumlama sürecidir. Gerekçelendirme yönelimli yeniden yorumlama (justification-motivated reinterpretation) karşılıksız sevgi çalışmalarında da ele alınmıştır. Bu çalışmalarda insanların karşılıksız sevgi yaşamaları durumunda reddedilmeyi gerekçelendirme çabası içine girmektedir. Reddedilme, insanlar için acı verici bir durumdur. Bundan dolayı insanlar reddedilmek istememekte ve bu durumdan uzak durmaya çalışmaktadır. Böyle bir durumda gerekçelendirme, ahlaki standartlara saygı göstererek ve bireylerin kendilerini bu ahlaki standartlara bağlı görmesiyle kişinin hayatına anlam katmaktadır (Baumeister, Stillwell ve Wotman, 1990).

Üçüncü ihtiyaç yeterlik algısıdır. Yeterlik algısı bireylerin istenilen sonuçlara ulaşabilme becerisini ifade etmektedir. Bandura'ya (1997) göre öz yeterlik *“bireyin, belli bir performans göstermek için gerekli etkinlikleri organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı”* olarak tanımlanmaktadır. Özyeterlik inancı, bireylerin seçimlerini doğrudan etkilemektedir. Özyeterlik inancı yüksek olan bireyler daha fazla çaba göstermekte, zor görevlerden kaçınmak yerine bu görevlerin üstesinden gelmeye çalışmaktadır (Pajares ve Schunk, 2002).

Anlamlı bir yaşam sadece bireylerin amaçlarının ve değerlerinin olmasından daha fazladır. İnsanların yaşamda kendi deneyimlerini kontrol etmeye ve yaşamda bir farklılık oluşturmaya ihtiyacı vardır (Stillman ve Baumeister, 2009). Bu ihtiyacın yerine getirilmesinde ise otonomi ve kontrol etkili olabilir. Çevrenin kontrol edilmesi bireylerin öz yeterlik duygularını arttıran önemli bir değişkendir (Baumeister ve Wilson, 1996). Baumeister (1991) iki tür kontrolden bahsetmektedir. Birincil kontrol bireyin kendisini ayarlaması için çevresel koşulları düzenlemesini ifade etmektedir. İkincil kontrol ise bunun aksine çevreyi düzenlemek için bireyin kendisini değiştirmesi demektir.

Anlamalı bir yaşam için gerekli olan son ihtiyaç ise öz değer ihtiyacıdır. Bireyler yaşamda olumlu bir öz değer bulmak için temel dayanaklar aramaya ihtiyaç duymaktadır. İnsanlar hem kendilerine hem de diğer bireylere saygı duymak zorundadır. Ayrıca diğer bireylerin kendilerine hayranlık duyduğunu, kendilerini iyi ve değerli olarak algıladıklarını hissetmek için çeşitli yollar aramaktadır. Bu şekilde öz değer duygusunu yaşayan bireyler başarısızlıklarla mücadele edebilmektedir (Baumeister, 1991).

Görüldüğü üzere insanların anlamlı bir yaşam oluşturabilmelerinde etkili olan dört temel ihtiyaç bulunmaktadır. İnsanlar bu ihtiyaçları yerine getirdiklerinde anlamlı bir yaşam oluştururken, bu ihtiyaçların karşılanmaması bireylerin yaşamı anlamsız bulmalarına neden olmaktadır.

Maslow ve Yaşamın Anlamı

Abraham Maslow, iyi bir yaşam için ihtiyaçların karşılanması gerektiğini belirtmiştir. İnsanlar ihtiyaçlarını karşılamak için sorumluluk aldıklarında mutlu ve sağlıklı bireyler olduklarını belirtmektedir. Bununla birlikte insanların gerçekten neye ihtiyacı olduğunu belirleyebilmeleri için kendilerini yeterli kadar tanımaları zordur (Ventegodt, Merrick ve Andersen, 2003). Frankl'in aksine Maslow, anlamı kişinin içinde yer alan içsel bir özellik olarak ele almıştır. O'na göre daha düşük ihtiyaçların karşılanmasına kadar, yaşamdaki değerler ve anlam insan motivasyonu üzerinde çok az etkiye sahiptir. Ancak, daha düşük ihtiyaçlar karşılandığında, değerler kendilerini bir göreve ya da nedene adayan bireylerde motivasyon güçleri haline gelir (Debats, 1999).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde en üst basamağı kendini gerçekleştirme oluşturmaktadır. Bu ihtiyaç aslında yaşamın anlamını oluşturmaktadır (Ventegodt, 2003). İnsan kişisel misyonunu bulduğunda ve onu kelimelerle dile getirdiğinde, yaşam daha da kolaylaşmaktadır. Bu durum hayata bakış açımızı değiştirebilmektedir. İnsanın içsel bir mantıkla kendi yaşamını anlaması ile neyin güzel, iyi ya da gerçek olduğuna ilişkin yeni bakış açıları ile yaşamak yaşamı kolaylaştırır. Bu şekilde bireyler dışsal amaçları aramak yerine içsel gerçeği arar ve bağımsız bireyler haline gelir (Ventegodt, Merrick ve Andersen, 2003).

Buna uygun olarak, kişinin hayattaki anlamını veya amacını tam olarak yerine getirmesi mümkün değildir, çünkü yaşamdaki anlam, şiddete dayalı olmayan veya mükemmelleştirilemeyen güzellikler gibi ideallerde bulunur. Bireyler anlam seçmekte özgürdür, ancak içsel niteliklerini yerine getirmelerine yardımcı olan anlamları seçtikleri takdirde daha sağlıklı olacaklardır. En sağlıklı sonuç, seçilen aktivitelerin içsel değerlerle mümkün olduğu kadar yakın olması durumunda ortaya çıkar (Debats, 1999).

Irvin Yalom ve Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamına ilişkin bir diğer teori ise Irvin Yalom tarafından ortaya konulmuştur. Yalom (1980) yaşamın anlamını varoluşçu açıdan ele almıştır. “Yaşamın anlamı nedir?”, “Neden yaşıyoruz?” “Neden bu dünyaya geldik?”, “Ne için yaşıyoruz?” sorularına yanıt aramakla birlikte Yalom, yaşamın anlamının önemli psikolojik bir yapı olduğunu belirtmiştir. Yaşamın anlamı insanları birbirine bağlayan bir kavramdır. İnsanlar anlama ihtiyaç duymaktadır. Anlam olmadan amaçlar, değerler ya da görüşler sıkıntı vericidir (Yalom, 1980).

Yalom (1980), yaşamın anlamının iki şekilde anlaşılabileceğini belirtmiştir. Birincisi insanın dünyadaki şahsi yaşamının anlamını içerirken, ikincisi insanın kendi dışındaki varlıkların, evrendeki düzenin ve işleyişin anlamıdır. Şahsi anlamda birey yaşamını bir amaca, bir faaliyete ve bir ideale sahip olarak yaşar. İkincisinde ise bireyler kendisinin dışında olan düzenin ve evrendeki işleyişin anlamını ele alır.

Bireylerin nihilizmin kaygısından kaçınmak istemeleri durumunda, seçtikleri anlamlara ve amaçlarına tüm kalbiyle bağlı kalmaları gerekir. Anlamsızlığın endişesi, genellikle ölümün kaçınılmazlığıyla ilgili bir farkındalık ile genişletilir. Bu durumda insan eğer her şey ölümle kaybediliyorsa, o zaman yaşamın anlamının ne olduğunu sorgulamaktadır. Yaşamın anlamlı olduğu hissi, bireylerin psikolojik açıdan sağlıklı bireyler olabilmeleri için gereklidir. İnsanın yaşamda bir anlama ihtiyacı vardır. Anlamsız yaşamak ise amaçlar, değerler ya da idealler olmadan yaşamaktır. Daha ileri boyutta anlamsız bir yaşam kişinin hayatına son verme kararına yol açabilir (Yalom, 1980). Dolayısıyla Yalom’un öne sürdüğü teori, dışsal olaylara anlam ve amaç atfetmenin, insan yaşamına önemli ölçüde

güvenlik ve istikrar sağladığını ileri sürmektedir. Öte yandan, dünyanın anlamının olmadığı sonucuna varabilmek, hayal kırıklığı yaratabilir ve çok büyük bir sorumluluk ve umutsuzluk duygusuna yol açabilir (Debats, 1996).

Battista ve Almond ve Yaşamın Anlamı

Battista ve Almond (1973) yaptıkları çalışmada yaşamın anlamına ilişkin mevcut çalışmalardan yola çıkarak bir çalışma yürütmüşlerdir. Bireyin yaşamın bir anlamı olduğunu söylemek, kişinin belirli bir değere bağlı olduğunu ve bir şeye inanmaya başladığını göstermektedir. Ayrıca, yaşamın bir anlam olduğunu söylemek bireyin yaşama ilişkin bir anlayışının olduğunu da ifade etmektedir. Yaşama ilişkin bu anlayış bireylerin yaşadıkları sistemleri, ilişkileri ya da temelleri işaret etmektedir (Battista ve Almond, 1973).

Yaşamın anlamı deneysel sosyal bilimsel açıdan incelenebilecek psikolojik bir boyutu ifade etmektedir. İnsanların yaşamın anlamını bulabilmeleri için “Yaşamın anlamı nedir?” sorusunun psikolojik bakış açısıyla birlikte sosyal bilimsel açıdan da yeniden tanımlanması gerekmektedir. Bu bağlamda Battista ve Almond, (1973) çalışmalarında yaşamın anlamına ilişkin dört anlayışın olduğunu belirtmişlerdir. Bu dört anlayış yaşamın anlamına ilişkin çeşitli yaklaşımların ortak noktası olarak görülmektedir:

1. Bireyler yaşamın anlamına ilişkin bazı kavramlara olumlu bağlılık göstermektedir.,
2. Bireylerin yaşamda belli dayanakları ya da bu dayanaklardan yola çıkarak oluşturdukları amaçları, hedefleri ya da yaşama bakış açıları vardır.
3. İnsanlar yaşamdaki amaçlarını ya da temel dayanaklarını gerçekleştirdiklerini ya da gerçekleştirme sürecinde olduklarını düşünmektedir.
4. İnsanlar bu amaçlarını gerçekleştirdiklerinde önemli oldukları duygusunu yaşamaktadır.

Battista ve Almond yaşamın anlamına ilişkin göreceli (relativistic) bir yaklaşıma sahiptir ve bu yaklaşıma göre yaşamda herkes için benzer olan gerçek ya da nihai bir anlamın olmadığı belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre bireylerin inanma süreci neye inandıklarından daha önemlidir. Battista ve Almond’ın ortaya koyduğu şu unsurlar ise çalışmalarını önemli kılmaktadır: (Debats, 1996).

EK 2: Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu soru formları, üniversite öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve anlamlı yaşam çabaları ile sosyal uyum özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Formda isimleriniz yer almayacaktır. Lütfen görüşünüzü yansıtan seçeneği samimi ve doğru bir şekilde işaretleyiniz. Öğretim ortamı içinde bulunan sizlerin görüşleri araştırmanın amacına ulaşması bakımından çok önemlidir. Bilgileriniz araştırma dışında kesinlikle kullanılmayacaktır. Forma ayırdığınız zaman ve yardımlarınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Aile gelir düzeyiniz?

0-1000 () 1001-3001() 3001-5000 () 5001 ve üzeri()

3. Anne-eğitim durumunuz:

Okuma-yazma bilmiyor () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ()

4. Bana eğitim durumunuz:

Okuma-yazma bilmiyor () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite ()

5. Kendinizi ne düzeyde mutlu hissediyorsunuz?

Çok Mutsuz () () Mutsuz () Biraz mutlu
() Mutlu () Çok mutlu

6. Daha önce psikolojik herhangi bir yardım aldınız mı?

Evet () Hayır ()

7. Hayatınızın ne düzeyde bir anlamı olduğunu düşünüyorsunuz?

() Çokdüşük düzey () Düşük düzey () Orta düzey
() İyi düzey ()Yüksek düzey

8. Yaşamı ne düzeyde anlamı buluyorsunuz?

Çok düşük düzeyde () Düşük düzeyde () Orta düzeyde()
İyi düzeyde () () Çok iyi düzeyde

EK 3: SOSYOTROPİ-OTONOMİ KİŞİLİK ÖLÇEĞİ

SOSYOTOROPİ-OTONOMİ ÖLÇEĞİ		0	1	2	3	4
<i>Bu ölçek, insanların insanlarla olan etkileşim biçimini/tarzını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birini okuduktan sonra, o cümlenin sizin kişiliğinizi ne ölçüde tanımladığını değerlendirin ve yandaki uygun yeri işaretleyin. Bu davranışların “doğru” ya da “yanlış” diye bir değerlendirmesi yoktur. Sözü edilen davranışlar tipik insan davranışlarıdır.</i>						
MADDELER			Biraz tanımlıyor	Oldukça iyi tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1.	Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissediyorum.	0	1	2	3	4
2.	Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir	0	1	2	3	4
3.	İyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem başkalarının bilmesinden daha önemlidir.	0	1	2	3	4
4.	Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha güzel gelir.	0	1	2	3	4
5.	Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım	0	1	2	3	4
6.	İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum	0	1	2	3	4
7.	İnsanlara “hayır” demek bana zor gelir	0	1	2	3	4
8.	Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissederim.	0	1	2	3	4
9.	Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü bir birey olmayı daha değerli görürüm	0	1	2	3	4
10.	Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
11.	İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse beni sevmeyecekler diye endişelenirim.	0	1	2	3	4
12.	Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem.	0	1	2	3	4
13.	Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine kalkıp bir şeyler yapmayı isterim	0	1	2	3	4
14.	Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir.	0	1	2	3	4
15.	Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yapmam.	0	1	2	3	4
16.	Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım	0	1	2	3	4
17.	Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden	0	1	2	3	4

	daha önemlidir					
18.	Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder	0	1	2	3	4
19.	Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam	0	1	2	3	4
20.	Bir şey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem	0	1	2	3	4
21.	Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir	0	1	2	3	4
22.	İşimde başarılı olmak, benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir	0	1	2	3	4
23.	Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım	0	1	2	3	4
24.	Diğer insanların yanındayken, benden ne beklediklerinden emin olamazsam rahatsız olurum	0	1	2	3	4
25.	Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim	0	1	2	3	4
26.	İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz	0	1	2	3	4
27.	Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa, beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim	0	1	2	3	4
28.	Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktansa, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir	0	1	2	3	4
29.	Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum	0	1	2	3	4
30.	Bir amaç benim için önemliyse, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım	0	1	2	3	4
31.	Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur	0	1	2	3	4
32.	Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok, o amaca ulaşmaktan ötürü memnuluk duyarım	0	1	2	3	4
33.	Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim	0	1	2	3	4
34.	Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi yalnız hissederim	0	1	2	3	4
35.	Sık sık ailemi ya da arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim	0	1	2	3	4
36.	Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim, böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem	0	1	2	3	4
37.	Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim	0	1	2	3	4
38.	Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm	0	1	2	3	4
39.	Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir	0	1	2	3	4
40.	Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım	0	1	2	3	4
41.	Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için özel soruları yanıtlamayı sevmem	0	1	2	3	4
42.	Bir sorunum olduğunda, başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp bir çözüm bulmayı tercih ederim	0	1	2	3	4
43.	İnsanlar kişilerarası ilişkilerde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedirler	0	1	2	3	4

44.	Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum	0	1	2	3	4
45.	Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim	0	1	2	3	4
46.	Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir	0	1	2	3	4
47.	Diğerleri tarafından beğenilip/sevilmek ve onaylamak benim için önemlidir	0	1	2	3	4
48.	Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülден daha zevklidir	0	1	2	3	4
49.	Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi emniyette hissedirim	0	1	2	3	4
50.	Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım	0	1	2	3	4
51.	Yalnız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim	0	1	2	3	4
52.	Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünsem de, özür dilemek istemem	0	1	2	3	4
53.	Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim	0	1	2	3	4
54.	Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam, kendimi hapsedilmiş gibi hissedirim	0	1	2	3	4
55.	İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam	0	1	2	3	4
56.	Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder	0	1	2	3	4
57.	Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamaktır	0	1	2	3	4
58.	Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır	0	1	2	3	4
59.	Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek çok endişelenirim	0	1	2	3	4
60.	Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim	0	1	2	3	4

EK 4: MUTLULUK ÖLÇEĞİ

	MUTLULUK ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.	Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	4
2.	Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3.	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	1	2	3	4	5
4.	Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5.	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6.	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim	1	2	3	4	5
7.	Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

EK 5: ANLAMLI YAŞAM ÇABASI ÖLÇEĞİ

	YAŞAMIN ANLAMLI ÖLÇEĞİ	Kesinlikle doğru ←————→ Kesinlikle yanlış						
		1	2	3	3	4	6	7
1.	Hayatımın anlamının bilincindeyim.	1	2	3	3	4	6	7
2.	Hayatımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Daima hayatımın amacını bulmaya çalışıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayatımın belirgin bir amacı var.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Hayatımı neyin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Daima hayatımı önemli hissettirecek bir şey arıyorum	1	2	3	4	5	6	7
8.	Hayatım için bir amaç ya da bir görev arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Hayatımın belirgin bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Hayatımda bir anlam arıyorum	1	2	3	4	5	6	7

EK 6: ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı-Soyadı : Azmi ÖZKAN

Doğum Yeri ve Tarihi : Ayaş, 1974

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Anadolu Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü, 1999.

Yüksek Lisans

Öğrenimi :Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
Psikoloji Anabilim Dalı, 2019.

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : Beyaz Sayfa Danışmanlık Merkezi (2001-halen)

İletişim

E-posta adresi : azmi.ozkan@hotmail.com

Tarih : 10/09/2019