



T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ YAŞAMDA ANLAMA İLİŞKİN
GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

BURSA

2019



**T.C.
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ YAŞAMDA ANLAMA İLİŞKİN
GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

**Danışman
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN**

BURSA

2019

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

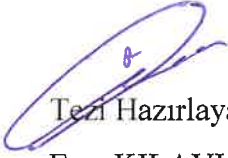
Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.


Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

08/07/2019

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.



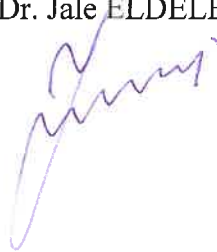
Tezi Hazırlayan
Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN



Danışman
Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU





EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA İNTİHAL YAZILIM RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 09/08/2019

Tez Başlığı / Konusu: Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 165 sayfalık kısmına ilişkin, 01/07/2019 tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından (Turnitin)* aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 9 'tür.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç/dahil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.


09/08/2019
Tarih ve İmza

Adı Soyadı: Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

Öğrenci No: 801522013

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Statüsü: Y.Lisans Doktora


Danışman

(Adı, Soyad, Tarih)

Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

* Turnitin programına Uludağ Üniversitesi Kütüphane web sayfasından ulaşılabilir.

09.08.2019

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

T.C.

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda 801522013 numara ile kayıtlı Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN'ın hazırladığı "Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, ~~09.08/2019~~ ~~09.08/2019~~ günü ~~10.08-11.08~~ saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının (başarılı/~~başarısız~~) olduğuna (oybirliği/~~oy çokluğu~~) ile karar verilmiştir.

Üye (Sınav Komisyonu Başkanı)

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA

Sakarya Üniversitesi



Üye

Dr. Öğr. Üyesi Asuman YÜKSEL

Bursa Uludağ Üniversitesi



Üye (Tez Danışmanı)

Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

Bursa Uludağ Üniversitesi



Özet

Yazar : Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN
Üniversite : Bursa Uludağ Üniversitesi
Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans
Sayfa Sayısı : 178
Mezuniyet Tarihi :
Tez: Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin
Görüşlerinin İncelenmesi
Tez Danışmanı : Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ YAŞAMDA ANLAMA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama ilişkin görüşlerinin incelenmesidir. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nde öğrenim görmekte olan 29 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Çalışma, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamı nasıl algıladıkları, yaşamda anlamın oluşmasında nelerin etkili olduğu ve hayattan neler beklediklerini belirlemek amacıyla nitel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama araçlarından yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından yazılı hale dönüştürülmüştür. Veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra verileri çözümlmek için içerik analizi yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamını etkileyen kişisel, çevresel ve duygusal temalar tespit edilmiştir. Yaşamda anlamı olumlu yönde etkileyen faktörlerin yanı sıra yaşamda anlamın oluşmasına engel olan temalar da ortaya koyulmuştur. Ayrıca yaşamı anlamlı bulan ve yaşamın anlamsız olduğunu düşünen kişileri etkileyen faktörler tespit edilmiştir. Temalar içerisinde en çok yaşamda anlama yönelik kişisel faktörler başlığında alt tema oluşturulmuştur. Psikolojik danışman adaylarına göre yaşamda anlamı etkileyen kişisel etmenler; bireyin seçim yapabilme özgürlüğü, kişisel inançlar, başarılı olmak, kişinin kendini geliştirmesi, keyif veren etkinlikler, kişinin kendini keşfetmesi, sağlık, hayata olumlu bakma, hedef, sorumluluk ve örnek insan olmaktır. Psikolojik danışman adaylarının en fazla sosyal çevre ve etkileşim gibi alt temalarda paylaşımda bulunduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Yaşamda anlam, psikolojik danışman adayları

Abstact

Author : Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

University : Bursa Uludag University

Field : Educational Sciences

Branch : Psychological Counseling and Guidance

Degree Awarded : Master of Science

Page Number : 178

Degree Date :

Thesis: Examination of Counselor Candidates' Views About Meaning in
Life

Supervisor : Associate Professor Filiz GÜLTEKİN

EXAMINATION OF COUNSELOR CANDIDATES' VIEWS ABOUT MEANING IN LIFE

The aim of this research is to examine of counselor candidates' views about meaning in life. 29 counselor candidates who were studying at Psychological Counseling and Guidance Department of a university in 2017-2018 academic year participated in the research. The research was designed in a qualitative research model in order to determine how psychological counselor candidates perceive the meaning in life, what is effective on the meaning in life and what they expect from life. In the research, semi-structure interview technique was used. The interviews were deciphered by the researcher. The data were transferred to the computing environment. Then content analysis method was used to analyze the data.

In the results of the research; personal, environmental and emotional themes affecting the meaning in life of psychological counselor candidates were determined. In addition to the factors that positively affect the meaning in life, themes that prevent the meaning in life have been revealed. Factors affecting people who think life is meaningful and meaningless have been identified. Among the themes, the sub-theme was created under the heading of personal factors, which are mostly related to the meaning in life. Personal factors affecting the meaning in life according to psychological counselor candidates; individual's freedom of choice, personal beliefs, success, self-improvement, pleasurable activities, self-discovery, health, positive view of life, goal, responsibility and being a model person. It was seen that psychological counselor candidates mostly shared in sub-themes such as social environment and interaction.

Key words: Meaning in life, counselor candidates

Teşekkür

Hem lisans hem de yüksek lisans hayatımda çok önemli bir yeri olan, geribildirimlerini yanlışları düzeltmekten ziyade doğruları öğretebilmek için kullanan, bilgisi, deneyimi, sabrı ve anlayışıyla desteklerini esirgemeyen öğretmenim ve danışmanım Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN'e teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamın anlamını tez konum sayesinde sorgularken aslında yaşamın anlamının çok yakınımda olduğunu bugüne kadar verdikleri eğitim ve fedakarlıkla fark etmemi sağlayan, hayatım boyunca sevgileriyle beni her zaman destekleyen anneme, babama ve ablama; ilim öğrenme konusunda evlatlarını ve torunlarını her daim destekleyen sevgili dedeme teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında bana rehberlik eden, mesleki ve kişisel tecrübelerini her zaman benimle paylaşan, zaman zaman yaşamın anlamını birlikte sorgulayabilecek kadar güven ve sevgi duyduğum sevgili eşime teşekkürlerimi sunarım.

Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

İçindekiler

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI.....	ii
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	iv
Özet	v
Abstact.....	vii
Teşekkür.....	ix
İçindekiler	x
Şekiller Listesi.....	xiii
Kısaltmalar Listesi	xiv
1. Bölüm Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırma Soruları	6
1.3. Araştırmanın Amacı	7
1.4. Araştırmanın Önemi	7
1.5. Varsayımlar	10
1.6. Sınırlılıklar.....	10
1.7. Tanımlar	10
2. Bölüm Literatür.....	11

2.1.	Yaşamda Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi	11
2.2.	Yaşamda Anlam	13
2.2.1.	Yaşamda anlam ve felsefe.....	23
2.2.2.	Yaşamda anlam ve din	29
2.2.3.	Yaşamda anlam ve psikoloji	34
2.2.4.	Yaşamda anlam ve kültür.....	45
2.2.5.	Yaşamda anlama etki eden faktörler	49
2.2.5.1.	<i>Umut</i>	50
2.2.5.2.	<i>Manevi yaşam</i>	52
2.2.5.3.	<i>Sevgi</i>	53
2.2.5.4.	<i>Üretkenlik</i>	55
2.2.5.5.	<i>Amaç ve sorumluluk</i>	56
2.2.5.6.	<i>İyimserlik</i>	57
2.2.5.7.	<i>Fedakârlık</i>	59
2.3.	Yurt Dışında Yaşamda Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar	59
2.4.	Yurt İçinde Yaşamda Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar	63
3.	Bölüm Yöntem.....	72
3.1.	Araştırmanın Modeli	72
3.2.	Katılımcılar.....	72
3.3.	Veri Toplama Araçları.....	73
3.4.	Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	74

4. Bölüm Bulgular.....	77
4.1. Yaşamda Anlamla İlgili Kişisel Temalar	78
4.2. Yaşamda Anlamla İlgili Çevresel Temalar	87
4.3. Yaşamda Anlamla İlgili Duygusal Temalar	102
4.4. Yaşamda Anlama Yönelik Karşılaşılan Engeller	106
4.5. Yaşamı Anamlı Bulan Kişilerle İlgili Temalar	114
4.6. Yaşamı Anlamsız Bulan Kişilerle İlgili Temalar	121
5. Bölüm Tartışma ve Öneriler	128
5.1. Tartışma.....	128
5.2. Öneriler.....	157
Kaynakça.....	159
Ekler	175
Özgeçmiş.....	177

Şekiller Listesi

<i>Şekil</i>	<i>Sayfa</i>
1. Şekil 1 Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerine Yönelik Temalar Şeması	77
2. Şekil 2 Yaşamda Anlamla İlgili Kişisel Temalar Şeması	78
3. Şekil 3 Yaşamda Anlamla İlgili Çevresel Temalar Şeması	87
4. Şekil 4 Yaşamda Anlamla İlgili Duygusal Temalar	103
5. Şekil 5 Yaşamda Anlama Yönelik Karşılaşılan Engellerle İlgili Temalar Şeması ...	107
6. Şekil 6 Yaşamı Anamlı Bulan Kişilerle İlgili Temalar Şeması	115
7. Şekil 7 Yaşamı Anlamsız Bulan Kişilerle İlgili Temalar.....	121

Kısaltmalar Listesi

YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



1. Bölüm

Giriş

Giriş bölümünde sırasıyla araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, varsayımları ve araştırma ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Yaşamda anlam, insanlık tarihinin ilk zamanlarından beri sorgulanmaktadır. Kimi zaman din kimi zaman da felsefe ve psikoloji gibi bilimler, yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna cevap bulmaya çalışmıştır. Anlam arayışı toplumsal, kültürel, bilimsel ve teknolojik gelişmelerle birlikte değişim göstermiştir.

17. yüzyıl dönemi filozoflarının görüşlerine bakıldığında, algıların ve yorumların nesnel bilgi vermediği, nesnel bilgiye ulaşmanın tek yolunun matematik olduğu görüşlerinin baskın olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu düşünürler, dünyanın nesnel verilerle hesaplanabileceği gibi, insan ve toplumun yapısının da hesaplanabileceği düşüncesini iddia etmişlerdir. Aydınlanma dönemi adı verilen bu dönem, bilim ve sanatın ilerlemesiyle toplumsal düzende de gelişme olacağını ortaya koymuştur (Becermen, 2014). Fakat bu dönemde yaşayan Rousseau, tüm bu düşüncelerden farklı olarak, insanları toplumsal örgütlenmenin kaosundan çıkması ve doğaya yönelmesi konusunda uyarmıştır (Touraine, 2002).

Aydınlanma döneminden sonra ortaya çıkan sanayi devrimiyle birlikte ekonomik sistemin içerisinde para aracılığıyla güç kazanmak için çalışan insanlar, büyük ölçüde birer araca dönüştürülmüştür (Frankl, 2016). Dolayısıyla doğadan giderek kopan ve makine haline gelmeye başlayan insan, yoğun çalışma saatleri sonucunda varoluş sebebini daha çok sorgulamaya başlamıştır. Yalom (1999), sanayi devrimi öncesindeki bireylerin anlam soruları ile günümüzdeki anlam sorularının birbirinden farklı olduğunu

ifade etmektedir. Sanayi devrimi öncesinde bireyler, yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçlarla vakit harcadıkları için anlam üzerine düşünememişlerdir. Teknoloji ve bilimin henüz ilerlememiş olduğu bu zamanlarda bireyler, genellikle anlamı din üzerinden bulmuştur. Yaşam, ölüm, yaşamdan sonraki hayat gibi konularda cevaplar sunan din, yaşamda anlama yönelik bakış açısı ve yaşam tarzı oluşturmuştur.

20. yüzyılın başlarında ise ortaya atılan yeni teoriler dünyanın yapısının zannedildiği kadar basit olmadığını, dolayısıyla toplumun ve insanın yapısının da kolay anlaşılamayacağını göstermiştir. Nitekim keşifler, sanayi devrimi, teknolojik gelişmeler, insanın doğasından uzaklaşması gibi önemli değişimlerin, yaşamda anlama yönelik sorgulamaları arttırdığı söylenebilmektedir. Yaşamı anlamlandırmayla ilgili kaygıları artan insan, böylelikle “yaşamın anlamı nedir?” gibi sorularla felsefe bilimine yönelerek kaygılarını azaltmaya ve cevaplar aramaya başlamıştır (Sezer, 2012).

Felsefe tarihine bakıldığında, bazı filozofların yaşamda anlam konusunda görüşleri sürdüğü görülmektedir. Ortaya koyulan görüşlerden etkilenen kimi düşünürlerin bu fikirleri yazıya almasıyla birlikte, yaşamda anlam konusu felsefenin gündemine oturmuştur. Düşünürlerin ortaya koyduğu ana tema, insanın gelenekle bağlantısının kopması, anlamsız bir varlık haline gelmesi ve dolayısıyla kendini kaybetmek gibi bir tehdit altında olmasıdır. Zamanla varoluşçu felsefenin oluşmasına zemin hazırlayan bu düşünce, insanın özünü ve benliğini koruması, kendini tanıması gerektiği fikrini ortaya koymuştur (Sartre, 2016). Evrende kendi varlığını yaratan tek varlığın insan olduğunu savunan varoluşçu felsefe, yaşam başladığı andan itibaren ona anlam katanın yine insan olduğunu söylemektedir. Dolayısıyla insan özgürdür ve yaşama yönelik sorumluluğunu kendisi üstlenebilir (Geçtan, 1974). Sartre (2016), varoluşçuluğun amacının insanı varlığına kavuşturmak ve sorumluluğunu omuzlarına yüklemek olduğunu ifade

etmektedir. Aynı zamanda bu sorumluluğun kişinin yalnızca kendine yönelik olmadığını, tüm insanlığa karşı olduğunu da belirtmektedir.

Varoluşsal anlam ve yaşamda anlam gibi konular, genel felsefi bir alana aitken zamanla bireysel anlamı ifade etmeye başlayarak psikolojinin alanına girmiştir. İlk olarak 20. yüzyılın başında Freud ve Adler'in eserlerinde görülmüş, ardından Frankl, May ve Yalom ile birlikte terapi tekniğine dönüştürülmüştür. Frankl (2009), kuramının temellerini II. Dünya Savaşı sırasında esir olarak kaldığı toplama kamplarında oluşturmuştur. Ona göre yaşam amacına ve anlamına sahip olmak, bireyin varoluşunu sürdürmesinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu düşünceden hareketle, bireylerin yaşamda anlam bulmalarına yardımcı olmak için "Logoterapi" yöntemini geliştirmiştir. Dolayısıyla özellikle yaşamda anlam denildiğinde akla ilk gelen isim Frankl olmaktadır.

Varoluşçu psikoloji, varlığın değerinin bir kerede belirlenemeyeceğini, kişinin kendisini sürekli yeniden yarattığını savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, insanın içinde bulunduğu koşulların bazı boyutları vardır. Bunlar; kişinin kendisinin farkına varması, kişinin kendi sorumluluğunu alması ve özgür olması, bireyin başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurması, anlam, amaç ve hedeflerini oluşturması, yaşamın koşulu olan kaygının varlığı, ölümün ve yok olmanın farkına varabilmesidir (Corey, 2008). Özetle varoluşçu psikoloji, yaşamın bireyden ayrı bir anlamının olamayacağını, anlam arayışının bireyin sorumluluğunda olduğunu vurgulamaktadır.

Anlam arayışı süreci, kimi zaman bireysel faktörlerden kimi zaman da toplum gibi çevresel faktörlerden etkilenebilmektedir. Nitekim birey, ömrü boyunca bu etkenlerden kaynaklanan olumlu veya olumsuz birçok yaşantıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Endüstrileşme, teknolojik gelişimler, küreselleşme ve tüm bunların sonucunda ortaya çıkan aile kurumunun değişmesi ile birlikte bireyler de bu döngüden etkilenmektedir.

Modernleşmenin göstergesi olarak kullanılan teknoloji bir yandan kilometrelerce mesafedeki insanları kavuştururken bir yandan yakınımızdaki insanların sorunlarından uzaklaştırmaktadır.

Günümüzde daha özgür olması gereken bireyler, toplumun ekonomik ve toplumsal aygıtlarının bir ürünü haline gelmektedir. Dolayısıyla doğa üzerinde giderek teknik hakimiyet kuran insan, kitlesel yapılanmaya yenik düşerek kendi kendine karar veremeyen birey haline dönüşmektedir (Adorno, 2011). Günümüzde filmler, dergiler, insanlar, mekanlar gibi kültürel öğeler kendi içlerinde benzer bir sistem oluşturmaktadır. Yüksek binalardan oluşan rezidanslar ve modern kentleşme nedeniyle insanlar kendilerine yalıtılmış yaşam alanları yaratmaktadır. Sonuç olarak çevresinden uzak ve yaşam alanı dışında ne olup bittiğini bilmeyen bir nesil ortaya çıkmaktadır.

Teknolojik gelişmeler aynı zamanda sosyokültürel yapıda da bazı çatışmaların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Kitle iletişim araçları, bilgilendirme ve eğitim işlevini geri planda bırakarak küresel sermayenin bir aracı olarak insanları yönetmeye başlamaktadır. Sanayileşme ile birlikte ise üretilen ürünlerin yaygınlığı, çeşitliliği ve kolay ulaşılabilirliği, tüketimi oldukça hızlandırmakta ve insanları bu ürünlere ihtiyaç duyar hale getirmektedir. Topluma, tüketimin zevk ve mutluluk getirdiği benimsetilerek geçici ve tüketilir nesnelere anlamlar yüklenmeye başlanmaktadır. Tüm bu değişimler kültürel ve sosyal alanda bireyleri ve hayatı anlamlandırma süreçlerini etkilemektedir. Popüler kültür araçları; düşünce, değer ve inançlar aracılığıyla yeni bir toplum dokusu oluşturmaktadır. Bu dokuya anlam veren ise kitle iletişim araçları tarafından oluşturulmuş ürünlerdir. Fiziksel, bilişsel, duygusal ve psikososyal açıdan sürekli gelişim halinde olan birey, tüketilebilir anlamlardan etkilenebilmektedir (Şahin, 2005).

“Ben kimim?”, “Nereden geldim?”, “Nereye gideceğim?” vb. şeklindeki anlam arayışına yönelik sorular, genellikle bireylerin üniversite yıllarına denk gelen geç ergenlik ve genç yetişkinlik çağlarını kapsayan dönemde daha yoğun bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Literatüre bakıldığında 18 ve 20’li yaşların yaşandığı bu dönemin farklı şekillerde isimlendirildiği dikkat çekmektedir. Santrock (2014), onlu yaşların sonunda ya da yirmili yaşların başında başlayıp otuzlu yaşlara kadar devam eden bu dönemi ilk yetişkinlik olarak tanımlarken; Steinberg (2007) 18-22 yaş aralığının ileri ergenlik olduğunu fakat gençlik ya da beliren yetişkinlik olarak da adlandırıldığını ifade etmektedir. Dolgin (2014) ise bireylerin aileden ayrılma, ekonomik özgürlük ve yetişkin olma yolunda edinmiş olduğu çabaların farklı olması nedeniyle ergenliğin bitiş süresinin ne zaman olduğunun bilinemediği, bu nedenle bu dönemin tek parçalı ve değişmez bir kavram olamayacağını söylemektedir. Dolayısıyla 18 yaş ve üzeri bireylerin geç ergen olarak tanımlanabileceği gibi, yetişkinlik sınıfına alınabileceğini de belirtmektedir. Ergenliğin sonunun ekonomik özgürlüğün kazanılması, ergenlikle ilgili konulardan vazgeçerek yetişkinlikle ilgili konular üzerinde yoğunlaşılması ve aileden uzaklaşarak bireyin kendi ayakları üzerinde durabilmesi olarak düşünüldüğünde, üniversite dönemindeki bireylerin tamamının bu becerileri kazanmış olduğunu söylemek mümkün değildir. Dolayısıyla bu çalışmada üniversite dönemindeki bireyler, geç ergenlik sınıfına dahil edilmektedir.

Erikson’un psikososyal gelişim dönemlerine göre geç ergenlik yılları, “kimliğe karşı rol karmaşası” evresine tekabül etmektedir. Bu dönem, bireyin toplumsal bir gereksinme olarak yaşamdaki rolünü tanımlaması çabasıyla başlamakta ve öğrenimini bitirmesi, bir işe girmesi ve bir eş seçimiyle sonlanmaktadır (Onur, 2008). Bu dönemdeki bireylerin gelişimsel özelliklerine bakıldığında, kişinin kim olduğunu

keşfetmeye çalışması, toplumsal, cinsel ve mesleki kimlik kazanımı sağlayacak yeni rollerin arayışı olduğu görülmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2010). Dolayısıyla üniversite döneminde bulunan bireylerin yaşamda anlam ile yakından ilgili olduklarını söylemek mümkündür. Bu nedenle yaşamda anlama yönelik sorgulamaların en yoğun olarak yaşandığı bu dönem, araştırma konusunun çalışma grubu olarak seçilmiştir.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olan psikolojik danışmanlar farklı kurum ve kuruluşlarda çalışsalar da ortak amaca hizmet edeceklerdir. Mesleğin gerektirdiği yararlılık, adalet, sadakat özerklik ve zarar vermeme gibi ilkelerin yanı sıra psikolojik danışmanların sahip olması gereken şefkat, muhakeme gücü, güvenilirlik, vicdanlılık, öz farkındalık, toplumla bağlantılı olma ve duyguları kabul etme gibi erdemlere de sahip olmaları gerekmektedir (Çetinkaya, 2015). Psikolojik danışmanların, danışanlarına sağlıklı hizmet verebilmesi için öncelikle kendilerine yönelik farkındalık oluşturabilmesi ve kendisini tanıması gerekmektedir. Dolayısıyla yardım meslekleri arasında bireylerin fikirlerine, davranışlarına ve hatta varlığına önem veren bir meslek grubunda olan psikolojik danışmanların yaşama yönelik sorgulamaları, yaşamı nasıl değerlendirdikleri ve beklentileri oldukça önemlidir.

1.2. Araştırma Soruları

Çalışmanın ana problemini psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamı nasıl değerlendirdikleri sorusu oluşturmaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Psikolojik danışman adaylarında yaşamda anlamın oluşmasında neler etkilidir?
2. Psikolojik danışman adaylarının yaşamdan beklentileri nelerdir?
3. Psikolojik danışman adayları anlamlı bir yaşamı nasıl tanımlamaktadır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama ilişkin görüşlerinin incelenmesidir.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsanlar yaşamına anlam katabilmek için sürekli arayış içerisine girmişlerdir. Bu arayış, yaşamın anlamlandırılması için bazı amaçlara hizmet etmektedir. Frankl (2009), yaşamda anlam ve kişinin yaşamını değerli kılan bu amaçların birbiriyle yakından ilgili olduğunu ve yaşamın devam ettirilmesi için güdüleyici bir rol üstlendiğini söylemektedir. Adler'e (2016) göre ise yaşamı anlamlandırmada üç temel görev; insanın sınırlılıkları çerçevesinde bireysel gelişimini gerçekleştirme, toplumsal bir varlık olarak yaşaması ve cinsellik ihtiyacını karşılamasıdır. Bu üç görev karşısında insanın göstermiş olduğu tavır ve tutumlar, kişinin yaşamda anlamına ilişkin inancını ortaya koymaktadır. İnsanı insan yapan en önemli özelliklerden biri de kendisini ve kendisini çevreleyen dünyayı tanımak ve bilmek istemesidir. Tüm bunlar insanın yaşamını sorguladığını göstermektedir.

Yaşamı anlamlandırma sürecinde cevap aranan sorular ergenlik dönemindeki gelişim görevleriyle benzerlik göstermektedir. 18-25 yaşları arasında kimlik kazanımı için yaşamı sorgulamak, mesleğe yönelik beceri kazanmak, aileden ayrılmak, yeni bir aile kurmak, işe başlamak gibi ciddi kararlar vermek durumunda kalan bireylerin değişen ve sorgulayan zihin yapıları, yaşamda anlam konusunda daha ayrıntılı düşüncelerine sebep olacaktır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılacak olan bu çalışmada, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamı nasıl değerlendirdikleri, yaşamda anlamın oluşmasında nelerin etkili olduğu, hayattan neler bekledikleri ve anlamlı bir yaşamı nasıl tanımladıkları araştırılacaktır. Böylelikle bu çalışmanın,

özellikle ergenlik ve sonrasında dönemlerdeki bireylerle çalışan psikolojik danışmanların hedef belirleme ve yaşam amacı oluşturma gibi konularla ilgili yaptıkları bireysel ve grup çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir. “Çalkantılı ve fırtınalı dönem” olarak adlandırılan ergenlik dönemini içine alan lise yılları, hayatın en çok sorgulandığı ve kimlik arayışının yaşandığı bir dönem olmaktadır. Bu dönemde arkadaşlık ilişkilerinden etkilenen bireyler, sosyal çevrelerinden olumsuz davranış kalıpları kazanabilmektedir. Aynı zamanda merak duygusu ve sosyal gruplara dahil olma isteği nedeniyle sigara, alkol ve madde kullanımı gibi kötü alışkanlıklar, çetelere dahil olma, intihara teşebbüs etme gibi olumsuz süreçler yaşanabilmektedir. Yaşamda anlam konusu, ergenlik ve sonrası dönemdeki bireyler için tüm bu riskler karşısında önleyici ve koruyucu bir faktör olarak rol alabilir. Bu nedenle ergenlik ve sonrası dönemdeki bireylerle çalışan psikolojik danışmanlar, dönemin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak çeşitli seminerler veya grup rehberliği faaliyetlerini yürütebilirler. Aynı zamanda çeşitli olumsuz yaşantılar veya yanlış anlamlandırma süreçleri nedeniyle varoluşsal boşluk duygusu yaşayan ergen ya da yetişkin danışanlarla terapötik bir süreç gerçekleştirerek, danışanların yaşamlarından anlam bulmasına yönelik terapi faaliyetleri gerçekleştirebilirler.

Tüm bunların yanı sıra psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama yönelik tutumlarının ortaya koyulmasının psikolojik danışman adaylarının kişisel ve mesleki yeterliliklerine yönelik farkındalık oluşturma adına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışma işlevsel bir çalışmadır.

Anlamsızlık ve amaçsızlık kavramları günümüz sorunlarından biri haline gelmesine rağmen, Türkiye'de yaşamda anlam konusunda sınırlı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar daha çok objektif testlerin kullanıldığı ve

sayısal verilerle analizlerin yapıldığı araştırmalardır (Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu, 2015; Yüksel, 2013; Demirbaş Çelik, 2014; Erpay, 2017; Baş ve Hamarta, 2015). Ayrıca bu alanla ilgili yapılan çalışmaların genelde genç yetişkinler ve üniversite öğrencilerine yönelik olduğu (Demirbaş, 2010; Steger, Kashdan ve Oishi, 2008; Yüksel, 2012; Kızılırmak, 2015) görülmektedir. Bunların yanı sıra az sayıda da olsa lise öğrencileri (Demirbaş Çelik, 2014; Ok, 2016; Bressai, Piko ve Steger, 2011), yetişkinler (Yeniçeri, 2013; Işık ve Üzbe, 2015), yaşlılar (Özmete, 2008), kanser hastaları (Arda, 2011), yöneticiler (Bektaş, 2012) ve öğretmenler (Taş, 2011) ile yapılmış çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir.

Yapılan alan incelemesi sonucunda psikoloji öğrencileriyle yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun yurtdışında gerçekleştirildiği (Steger ve Kashdan, 2007; Hill ve diğerleri, 2013; Hicks ve King, 2007; Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood, ve Eastwood, 2009), ülkemizde ruh sağlığı çalışanları ve öğrencilerine yönelik (Akgül, 2014) fazla çalışmanın olmadığı görülmüş ve özelde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanına yönelik herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşamda anlam ve anlam arayışı gibi bütüncül ve çok boyutlu bir konunun nitel araştırma desenleri ile analiz edilmesinin bireyin bakış açısını daha iyi yansıtacağı ve daha ayrıntılı bilgi vereceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma hem literatürdeki boşluğa dikkat çekecek hem de nitel analiz yöntemi kullanacak olan çalışmalara katkı sağlayacaktır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ruh sağlığı alanında hizmet veren psikolojik yardım mesleklerinden biridir. Dolayısıyla bu alanda görev yapan kişilerin yaşamda anlam konusunda danışanlarına yardımcı olunması gereken vakalarla karşılaşmaları muhtemeldir. Bu nedenle öncelikle psikolojik danışman adaylarının kendi hayatlarına yönelik yaşamda anlam süreçlerini değerlendirmeleri, danışanlarına daha iyi yardımcı

olabilmeleri için gerekli bir süreçtir. Sonuç olarak bu çalışmanın katılımcıların nitelikleri ve kullanılan araştırma yöntemi açısından orijinal bir çalışma olduğu söylenebilir.

1.5. Varsayımlar

Katılımcıların soruları içten ve gerçek durumları yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

Çalışma, araştırmaya katılan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencileri ile sınırlıdır. Yaşamda anlama ilişkin değerlendirmeler, yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yaşamda Anlam: Bu çalışmada yaşamda anlam kavramı; kişisel anlamı, tamamlanma duygusunun hâkim olduğu, çeşitli hedeflere ulaşmak için uğraşılan çaba, başarı ve tutarlılık gibi etkenlerin etki ettiği çok boyutlu bir yapı olarak ifade edilmektedir (Reker & Wong, 1988).

2. Bölüm

Literatür

Bu bölümde, öncelikle yaşamda anlama yönelik kuramsal yaklaşımlar ve yaşamda anlama etki eden faktörler anlatılacak, ardından bu kavramla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çeşitli araştırmaların bulgularına yer verilecektir.

2.1. Yaşamda Anlam Kavramının Tarihsel Gelişimi

İnsanoğlu geçmişten günümüze kendisini ve dış dünyayı anlama isteği duymuş ve bunu bilişsel yollarla çözmeye çalışmıştır (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008). Nitekim insanı diğer canlılardan ayıran en önemli özellik de bireyin var olan şeyleri fark ederek bunlara anlam üretebilmesidir; çünkü insan, var olan anlamı bulup çıkarmak yerine, anlam üreten bir fitrat üzerine oluşmuştur (Dökmen, 2015). Bu bağlamda bilim insanları, insanda doğuştan potansiyel olarak var olan hakikat arayışını incelemişlerdir. İnsan, sürekli bilgiye ulaşma çabası içerisinde. Bu nedenle bilgi arayışına cevap bulabilmek için kimi zaman felsefeye kimi zaman bilime kimi zaman da dine başvurmuştur (Kızılırmak, 2015).

Yaşamda anlam konusunu ilk olarak ele alan bilim dalı felsefe, bu konuya kimi zaman metafizik bakış açısıyla kimi zaman da materyalist bir bakış açısıyla bakmıştır. Dinler ise yapıları gereği varoluşa, “yaşamdan öncesi” ve “yaşamdan sonrası” şeklinde bakarak yaşam hakkında çeşitli anlamlar sunmuşlardır (Sezer, 2012). Neredeyse günümüze kadar, sosyal bilimler ve ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda objektif değerlendirmelerin tercih edilmesi nedeniyle “anlam” ve “yaşamda anlam” gibi öznel konuların incelenmesini daha çok felsefe bilimi üstlenmiştir. Bu tür kavramlara ilişkin çalışmaların psikolojide yer edinmesi II. Dünya Savaşı’ndan sonra artmaya başlamıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Anlam kavramı ve “Anlam nedir?” sorusu yıllardır anlaşılmaya çalışılan bir konudur. Filozoflar ve bilim adamları gibi birçok düşünen çevre de bu konu üzerinde çalışmalar yapmıştır. Hatta dönüp dolaşıp aydınlatmayı denedikleri temel sorunun “anlam nedir?” sorusu olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle Uygur (2001), yirminci yüzyılın “Uzay Çağı”, “Atom Çağı” gibi adlandırmaların yanı sıra “Anlam Çağı” olarak da adlandırılması gerektiğini düşünmektedir.

Arda (2011), yaşamda anlam kavramının varlığın özüne yönelik bir çağrışım yaptığını ifade etmektedir. Nitekim felsefe biliminde ele alınan yaşamda anlam kavramını varoluşçuluk akımı içinde incelemek mümkündür.

Psikoloji alanında yapılan bilimsel çalışmalara bakıldığında ise yaşamda anlam ilk olarak, 20. yüzyılın başında, Freud ve Adler’in eserlerinde ve ardından Frankl’ın eserlerinde görülmektedir (Leontiev, 2005). Bunun yanı sıra birçok eserde, anlamı merkeze alan bir terapi olan Logoterapi’nin Frankl tarafından II. Dünya Savaşı’ndan sonra toplama kamplarında ortaya çıkarıldığı varsayılmaktadır. Lindner, Hughes ve Fahy (2006), yaşamda anlam kavramının, pozitif psikoloji içinde ele alınan bir konu olduğunu ifade etmektedir. Pozitif psikolojinin içeriği, yaşamı değerli kılan faktörlerin bilimselliği üzerine işlenmektedir. Yaşam koşullarının olumlu hale getirilmesine ve hayatı tam anlamıyla yaşamaya odaklanması sebebiyle yaşamda anlam kavramıyla yakından ilgilidir (akt. Yüksel, 2013).

Yalnızca yaşamda anlam kavramı üzerine çalışma yapanlar değil, değerlerle ilgili çalışma yapan düşünürler de yapmış oldukları çalışmalarla anlam kavramına yönelik katkılarda bulunmuşlardır (Debats, 1999). Bunun yanı sıra Bireysel Psikoloji Kuramı, Benötesi Psikoloji ve Hümanist Psikoloji ekolleri de bireye ve anlam arayışına

yönelerek yaşamda anlamı ve bireyin dünyadaki önemini sorgulamışlardır (Kartopu, 2006).

Son yıllarda yaşamda anlam konusuna yönelik ilgi artmaktadır. Bu konu, iyi oluş kavramının bir faktörü olarak ortaya koyulmakla birlikte bireylerin hayattaki hedeflerini, yaşamın birey için önemini ve bireyin bu doğrultudaki hislerini ifade eden bir süreçtir (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009).

Sonuç olarak yaşamda anlamın felsefe, din ve psikoloji gibi bilim dallarında yer edindiği ve günümüzde daha özel bir konu olarak gündemde bulunduğu görülmektedir.

2.2. Yaşamda Anlam

Hayat, doğa kanunlarının geçerli olduğu dünyada, insanlığın görevi olan roller ve karşılaşılan sorunlar sonucunda ortaya koyulan psikolojik ve sosyal çabalar bütünü olarak tanımlanmaktadır. Hayat denilen bu olgunun ilk amacı yaşamaktır. Doğduğu ilk andan itibaren insan, hayatı olumlu ve olumsuz tüm koşullarıyla yaşama sorumluluğunu almış olmaktadır (Bahadır, 2011).

Adler (2016) bireyin, doğumundan itibaren yaşamın anlamını saptamaya çalıştığını ve el yordamıyla çevresini tanımaya çalıştığını ifade etmektedir. Bu düşünce, anlam arayışının bireyin içinde bulunduğu evreni ve kendisini tanımaya ve anlamaya yönelik ihtiyacından kaynaklanan bir süreç olduğu tezini destekler niteliktedir.

İnsan hayatını konu alan neredeyse tüm bilim dalları, yaşamı ve varoluşu anlamlandırmanın ancak insanla birlikte mümkün olduğu düşüncesindedir; çünkü insan, dünyaya, evrene ve kendisine anlam yükleyebilen tek varlıktır. İnsan, evrende bulunan anlamları bulup çıkarmaz, aksine nesne ve olaylara anlam yükleyerek yeni anlamlar üretir (Dökmen, 2015). Cassirer (1997) bu düşünceleri destekleyen bir tanım yaparak insanı, “anlam üreten varlık” olarak adlandırmaktadır. Hayvanlar içgüdüsel olarak

haberleşebilmelerine rağmen simgeleri anlamlı hale getirememektedirler. Nitekim insanı hayvandan ayıran en önemli özellik, insanın anlam üretmek kültür ortaya koyabilmesidir (akt. Göka, 2014). İşte bu nedenlerle yaşamı ve varlığı anlamlandırabilmek için gereken en önemli etkenlerden birinin insan olduğunu söylemek mümkündür.

Varlığın ve yaşamın anlamlandırılabilmesi için, insanı anlamaya çalışarak bireyin duygu, düşünce ve inançlarının merkeze alınması gerekmektedir. Bu düşünceden hareketle Aristoteles (1997), insanın en önemli amacının anlaşılması gerektiğini ifade etmektedir. Ona göre yaşamak, tüm canlılarla ortak olan bir işlemdir. Önemli olan insana özgü olan amaçları ortaya çıkarmaktır. İnsan, düşünebilmesi ve akıl sahibi olması sebebiyle diğer canlılardan ayrılmaktadır. Doğanın ve diğer canlıların kendini anlamlandırması mümkün değilken insan, düşünme yetisi sayesinde varoluşu anlamlandırmaya çalışmaktadır.

Varlık, bilinç olduğu sürece anlam kazanabilmektedir. Yani var olmanın anlamı, varlığın algılanarak bilinmesine bağlıdır. Unamuno (1986), dünyanın bilinç için yaratıldığını ve hayatın anlamının en acil mesele olduğunu ifade etmektedir. Hayata anlam veremeyen kimselerden farklı olarak düşünen ve bilinçli bir hayat sürmek isteyen insanlar için, yaşamda anlamın ölüm kalım meselesi olduğunu düşünmektedir.

Mevdudî'ye (1968) göre insan, dünyaya gelişini planlayamadığı gibi, ne kadar yaşayacağını ve ne zaman öleceğini de bilememektedir. Bu bilinmezlikler içinde birey, kendisine ve hayata yönelik birtakım arayışlar içinde olmaktadır. Bu doğrultuda insan, "Hayat nedir?", "Yaşamın anlamı var mıdır?", "Neden varız?", "Ölümden sonra ne olacak?" gibi sorular yöneltmektedir. Yaşamda anlam konusunun felsefeye dahil olma süreci de bu sorgulamalarla başlamıştır. Titus (1964) da Mevdudî'nin görüşüne paralel

olarak, insanın ölümlü bir varlık olması sebebiyle dünyaya geliş sebebini ve yaşama amacını sorguladığını düşünmektedir. Bazı insanlar bu konu üzerinde düşünerek yaşamına anlam vermeye çalışırken bazıları da günümüzdeki olumsuzlukları görerek hayatın anlamının olmadığı düşüncesine varmaktadır (akt. Abuzerova, 2007).

Anlam; nesnelere ve olayların işaret ettiği karşılık ve ifade edilen, anlaşılabilir şey olarak tanımlanabilir (Frankl, 2009). Fakat “yaşamda anlam” denildiğinde bireye göre değişkenlik göstermesi sebebiyle bu kavramın birçok kişi tarafından açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Zihinsel bir süreç olarak düşünüldüğünde “bir kelimenin, sembolün, işaretin, anlatımın, teorinin taşıdığı bilişsel veya duygusal içerik” (Demir ve Acar, 1997); varoluşsal açıdan bakıldığında ise hayatı anlamak için sürecin üzerine inşa edileceği bir çatı, hayat tarzına yön vererek insanın aradığı sorulara yanıt aramasını sağlayan bir modeldir (Mckenzie, 1986; akt. Akıncı, 2005). Bu açıdan bakıldığında anlam, insanı tutarlı hale getirerek dünyaya bütüncül bir bakış açısıyla bakmasını sağlamaktadır (Akıncı, 2005).

Wong ve Fly (1998) yaşamda anlamı; bireysel olarak kurulan kişisel amaç duygusu olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda anlam, kültürel temellere dayanarak çeşitli aktivite ve amaçlardan etkilenecek oluşmaktadır (akt. Erci, 2008). Reker ve Wong (1988) ise kişisel anlamı, tamamlanma duygusunun hâkim olduğu, çeşitli hedeflere ulaşmak için uğraşılacak çaba, başarı ve tutarlılık gibi etkenlerin etki ettiği çok boyutlu bir yapı olarak ifade etmektedir.

Yaşamda anlam, kişiden kişiye hatta andan ana bile değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle hayatın anlamının net bir tanımını yapmak oldukça zordur. Fakat genel olarak ifade edilirse, bireyi yaşama bağlayan, gelecekte ulaşılması planlanan hedeflere ulaşmak denilebilir (Parlak, 2014).

Yalom'a (1999) göre yaşamda anlam, genel olarak hayatın veya insanın tümüyle tutarlı bir örüntüye uyup uymadığıyla ilgili sorudur. Ona göre bu soruya verilen yanıtı iki şekilde ortaya koymak mümkündür. Bunlar; kozmik ve yersel anlamdır. Yalom, kozmik anlamı genel olarak bütün yaşamın ve evrenin içinde insanın anlamı olarak tanımlarken, yersel anlamı da dünyevi ve daha özel olarak bireyin yaşamının anlamı olarak ifade etmektedir. Kozmik anlam düşüncesine sahip olan bireyler, bu anlamla uyumlu bir dünyevi anlam oluşturmaktadır. Kozmik anlam genellikle dinsel öğretiler tarafından belirlenmektedir. Bu nedenle din ve değerlerin insan ve evrene yönelik çeşitli şemalar oluşturduğunu söylemek mümkündür.

Steger ve diğerleri (2008) ise yaşamda anlam kavramını, duyguların oluşmasına etki ederek bireylerin varoluşlarının farkına varmalarını sağlayan etken olarak tanımlamıştır. Onlara göre anlam arayışı yaşamın doğal bir süreci olup; bireylerin tercihleri, bilişsel stratejileri ve hedeflerinden ortaya çıkmaktadır. Özellikle travmatik ya da stres verici olaylar, bireylerin yaşamlarını tekrar anlamlandırmalarını sağlayan süreçlerdir. Nitekim bu süreçlerden sonra birey, yeni fırsatlara yönelerek kendisini ve deneyimlerini anlama imkânı oluşturmaktadır.

Taylor (1983) da travmatik olaylara odaklanarak yaşamda anlam konusuna, yaşamı tehdit eden olaylara uyum sağlama süreci anlayışından yaklaşmaktadır. Ona göre bireyin yaşamış olduğu kriz durumunun nedenini ve etkisini anlama süreci anlam arayışı olarak adlandırılmaktadır. Kişi, bir olayın nedenini anlamaya çalıştığında olayın önemini ve kişinin hayatında ne anlama geldiğini de öğrenir. Dolayısıyla birey, yaşamını yeniden gözden geçirmekte ve anlamı yeniden yapılandırmaktadır.

Baumeister ve Wilson (1996) ise, anlamın oluşması için dört temel ihtiyacın olması gerektiğini ifade etmektedir. Bunlar; yaşamda amaç, gerekçelendirme ve değer

duygusu, faydalılık ve kendilik değeridir. İlk ihtiyaç olan amaç, arzu edilen hedeflere yönelik olan ve bir sonuca doğru ilerleyen durumlarda anlam kazanmaktadır. Amaç, kendi içerisinde nesnel koşullara sahip olan hedefler ve öznel durumlara atıfta bulunan tamamlamalar olarak ikiye ayrılmaktadır. İnsanlar, mezuniyet veya sağlık gibi nesnel hedefleri ya da mutluluk gibi öznel olarak tamamlanması beklenen durumları gerçekleştirebilirse mevcut olayları anlamlı görebilmektedir. İkinci ihtiyaç olan gerekçelendirme ve değer duygusu ise kişinin ahlaki seçimler yapmasına ve eylemlerini doğru ve yanlış olarak güvenilir bir süzgeçten geçirmesine katkı sağlamaktadır. Bir diğer ihtiyaç türü olan faydalılık ise kişinin kendisi dışında gerçekleşen olaylarda istenen sonuçların ortaya çıkması için fark yaratabileceğine yönelik temel inancını içermektedir. Dördüncü ihtiyaç ise kendilik değeridir. Bunun için benliğin pozitif olumlamalara sahip olması gerekmektedir. Kişinin elit bir gruba ait olmaksızın, üstün bireysel niteliklere ve başarılarla sahip olmaksızın başkalarından üstünlüğünü göstermektedir.

Park ve Folkman (1997), yaşamda anlam kavramına yönelik çok fazla tanımlamanın olduğunu ve bu tanımlamaların birbirini tamamlar nitelikte olmadığını tespit ederek bu eksikliği giderebilmek adına öncelikle stresli olaylarla baş etme sürecinde anlamın ne olduğu üzerinde durmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında anlamı, genel anlam ve durumsal anlam olarak ikiye ayırmaktadırlar. Genel anlam, bireylerin temel hedeflerini, dünyaya yönelik amaç ve inançlarını ortaya koymaktadır. Genel anlamı da kendi içerisinde iki boyutta ele almak mümkündür. Bunlardan ilki, kişinin dünyayı, kendisini ve dünya ile kendisi arasında ilişkiyi düzenleyen varsayımlara dayanırken diğeri ise kişinin yaşamı için belirlemiş olduğu yaşam görevlerini ve bu görevlere ulaşmak için kullandığı stratejileri içeren motivasyonel bir boyuttur.

Durumsal anlam ise bireyin özel bir konudaki şimdiki durumu ile kişinin genel inanç ve amaçları arasındaki etkileşimi ifade etmektedir. Durumsal anlam da üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlardan ilki, birey ve çevre arasındaki özel ilişkinin kişisel öneminin değerlendirildiği anlamı değerlendirme boyutudur. İkincisi, stresli olarak değerlendirilen bir duruma yönelik baş etme süreci olan anlam arayışıdır. Üçüncüsü ise anlam oluşturma sürecinin sonucudur. Genel anlam, özelde yaşanan bir olaya yönelik verilen durumsal anlamı etkilemektedir. Eğer etkili olamıyorsa bireyin, anlamı yeniden gözden geçirmesi veya yeniden oluşturması gerekmektedir.

Jim ve Andersen (2007) anlamın dört boyutta incelendiğini ifade etmektedir. Bunlardan ilki, rahatlama, sakinlik gibi duyguları ifade eden huzur ve ruhsal barış hissidir. İkinci boyut, kişinin şimdi ve gelecekte yaşamından duyduğu tatmin hissi yani yaşamından beklediği anlamdır. Bu boyut gelecek amaçlara yönelik bir süreç olduğu için kişinin kendisi hakkındaki kişisel büyümeleri işaret etmektedir. Üçüncüsü manevi yaşama katkı sağlayan anlam boyutudur. Bu boyut, dini inançlardan bağımsızdır. Dördüncü boyut ise anlamın eksikliğini, kaybını, olumsuz duyguları ve yaşamın değerinin kaybını ifade etmektedir.

Felsefe öncülerinden Hocking (1928), yaşamda anlamın bazı ilkeler üzerine kurulduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki dualite ilkesi olarak adlandırılan tümel-tikel birlikteliğidir. Bu aşamada, anlamı oluşturma sürecinde iki adımlı bir yol takip edilmesi gerekmektedir. Öncelikle genel anlamların içerdiği özel anlamlara bakılmalı, ardından da özeldeki anlam genelde aranmalı ve bu ikisi anlamı oluşturmalıdır. Örneğin, “değer”, “yaşam”, “güzellik” gibi kavramların anlamı sorulduğunda bunu tanımlamak zor olacaktır. Fakat bu kavramlar, özelde bulunan niteliklerle tanımlandığında daha anlamlı hale gelecektir. Dolayısıyla Hocking, anlam ile ilgili oluşturulan teorilerin bu iki yönü

de dikkate alması gerektiğini söylemektedir. İkinci ilke ise hayatı tanımsal anlamıyla değil, değersel anlamıyla tanımlamak gerektiğidir. Diğer bir ifadeyle yaşamda anlam, tecrübe anlarında gizlidir. Dolayısıyla yaşam anlamlar içerir ve parçalardan bütüne doğru ilerleyen bir işleyiş gösterir.

Hocking'e (1928) göre bir sonraki ilke, yaşamının anlamının olması için hem şu anda hem de genel anlamda yaşamda anlamın olması gerektiğidir. Her ikisinden birinde olan anlam eksikliği bütün anlamı etkilemektedir. Anlam çoğu zaman sonrasında gerçekleşmesi planlanan bir hedef veya amaç doğrultusunda oluşturulmaktadır. Fakat anlam, şu anın tecrübesinde de bulunmaktadır. Dolayısıyla bu ilke sayesinde hayatın yalnızca şimdiyle ya da yalnızca gelecekle sınırlandırılmaması gerektiği düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Bir diğer ilke ise üç unsurun yaşamda anlamı etkilediğidir. Buna göre; ölüm, benzerliğin farkına varıldığı ve duygusuz olma eğilimini ortaya çıkaran nihayetsiz benzerlik ve ulaşılan pozisyonların sürekli terk edilmesi olarak tanımlanan nihayetsiz sapma, yaşamda anlamı olumsuz etkilemekte hatta hayatın bütününe anlamsızlık yüklemektedir. Hocking'in son ilkesi ise yaşamda anlamı bulmaya yönelik sürekli bir ümidimizin olması gerektiğidir. Ulaşılamayan bir hedef, ümidi tüketmektedir. Anlamla ilgili tüm bu ilkeler içerisinde zıtlıkları barındırmaktadır. Önemli olan bu zıtlıkların bir araya getirilerek bütün oluşturmasıdır.

Postmodernlere göre anlam, onu aramaya bağlıdır ve hayat, bulduklarımız kadar anlamlı hale gelir. Onlara göre yaşamın anlamı nedir sorusuna verilecek yanıtın ziyade önemli olan bu soruya verilecek birçok yanıtın olması durumudur. Dolayısıyla yaşamda anlam sürecinde çoğulculuk ön plana çıkmaktadır. Çünkü yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna verilen yanıtlar birbirinden çok farklı olduğu gibi kimi zaman da birbiriyle çelişebilmektedir. Kimine göre yaşamda anlam muhtaçlara sevgi göstermek iken

kimilerine göre bu kişilere zorbalık etmek olabilmektedir. Bu düşünceden hareketle yaşamın tek bir anlamının olmadığını söylemek mümkündür (Eagleton, 2015).

Yaşamda anlam kavramı çok yönlü bir yapıya sahip olduğu için çeşitli şekillerde ele alınabilmektedir. Örneğin yaşamda anlam denildiğinde, yaşam değeri, yaşam amacı, yaşam hedefi ve maneviyat akla gelebilmektedir (Yüksel, 2012). Günlük kullanımda da yaşamın amacı ve anlamı sık sık birbirinin yerine kullanılmaktadır. Anlam, mana ve tutarlılığa işaret ederken amaç, hedef ve işleve atıfta bulunmaktadır (Yalom, 1999). Anlam daha çok niçin sorusunu cevaplarırken amaç, nasıl sorusuna karşılık gelmektedir. Yani anlam, teoride insana harita çizerken amaç pratikte anlama ulaşma konusunda yol göstermektedir (Aydın, 2015). Amaç, elde edilmek istenen bir hedef ve sonuçtur. Anlam ise, deneyimle ortaya çıkan bir süreçtir. Göka (2014), anlam ve amacı ayırt edebilmek için lokantalardaki menüyü örnek göstermektedir. Menü'nün amacı ne yeneceğini seçmeyi kolaylaştırmakken, anlamı seçenekler hakkında bilgi vermektir. Menü'nün dili, kişiye yabancı ise ve kişi okuduğunda menüyü anlayamıyorsa bu durumda menü anlamsız olacak fakat amacı hala devam edecektir. Ya da her şey açık ve anlaşılır olduğu halde fiyatlar çok yüksek olduğu için kişi sipariş veremiyorsa bu durumda menü anlamlı olacak fakat kişiyi amacına ulaştırmayacaktır. Yani anlam ve amaç her zaman bir arada bulunmadığı gibi kimi zaman da birbirine karışabilmektedir. Fakat bu iki kavram, genellikle birbirlerine çok yakındır ve aralarındaki geçiş oldukça kolaydır.

May (2010), bu iki kavramın bir arada bulunmasını "amaçlılık" ile açıklamaktadır. Amaçlılık, bir eylem öncesindeki niyeti tarif etmek için kullanılmaktadır. Amaç, insanın istemli olarak kendisini hazırladığı durumları ifade ederken amaçlılık, yalnızca bilinçli olan değil, farkında olunmayan yönelimleri de

kapsamaktadır. Amaç kimi zaman kendisini göstermeyebilir fakat amaçlılık sayesinde duyguların yönü de belirlenmektedir. Kısacası amaçlılık sayesinde birey, yalnızca bilinçli durumlara sahip olarak bir robot gibi işleyen varlığa dönüşmekten kurtulmaktadır. Böylelikle bilince sahip olduğu kadar bilinçdışına da sahip olan, hem geçmişi hem geleceği düşünen ve izleyen bir birey ortaya çıkar.

Pozitif psikolojide yer almakta olan yaşamda anlam ve yaşam amacı kavramları, birbiriyle iç içe geçmiş, ayrılmaz bir yapıya sahiptir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Ancak yaşamda anlam üzerine çalışmaları olan uzmanlar bu konuda aynı görüşte değildir. Bazılarına göre, bu iki kavram birbirleriyle ilişkili olsa da anlam, amaçlara göre daha kapsamlı bir yapıya sahiptir. Yaşamda anlam, anlam arayışını da kapsayan bir süreç olmaktadır. Yaşam amacı ise, bir noktaya yönelmek için yapılan niyeti ifade etmektedir (Ryff, 1989). İki kavramı daha somut olarak açıklayabilmek için öğrenci örneği verilebilir. Bir öğrencinin derslerinde başarılı olmak veya bir işe girmek gibi amaçları olabilmektedir. Fakat bu kişinin yaşamdaki anlamı, derslerinde başarılı olmak değildir (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Bu örnekten hareketle yaşamda anlamın, anlam arayışını ve yaşam amaçlarını barındıran kapsamlı bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Adler'e (2010) göre insan yaşamı, amaçla belirlenmektedir. İnsan, düşünürken, istekte bulunurken ve hatta rüya görürken bile bireyin yön belirlemesine ihtiyaç duyması sebebiyle bunu bir amaca dayandırmaktadır. Öyle ki, bireysel psikoloji de insanda meydana gelen olayların tamamını amaçlarla bir arada ve bağlantılı şekilde ele almaktadır.

Galloway (1914), hayatın ve yaşamın eksik ve kopuk olduğunu, dolayısıyla kendinden ötesine işaret ettiğini ifade etmektedir. Yaşamda anlam açıklanmaya

çalışıldığında kişi, hayatın nereden başladığını ve nereye gittiğini de sorma ihtiyacı duymaktadır. Dolayısıyla yaşam amaçları daha somut örnek sunması nedeniyle yaşamın anlaşılma sürecine katkı sağlamaktadır. Aydın (2011) yaptığı çalışmada yaşam amacına sahip olan bireylerin, zorluklarla daha iyi mücadele ederek yaşama sıkı sarıldıklarını ve sorunlara çözüm yolu bularak varlıklarını daha uzun sürdürebildiklerini ortaya koymaktadır.

Nietzsche (2002), insanın şeylere kendi kattığından başka bir şey bulamayacağını iddia etmektedir. Eagleton (2015) ise bu konuyu, şiir örneğini vererek açıklamaktadır. Edebiyat eleştirilerinde bir şiirin mevcut bir anlamının olduğu ve okurun onu ortaya çıkarması gerektiği mi yoksa okurun şiire bir anlam yüklediği mi tartışması bulunmaktadır. Nietzsche'nin (2002) görüşüne göre, şiiri anlamla donatan insandır. Fakat bu durumda bir şiirin insanı ne kadar şaşırtabileceği sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu konu, kişinin kaderini yalnızca kendisinin çizdiği düşüncesiyle aynı doğrultudadır. O halde kişi neden yaşamın anlamının boş olduğunu düşündüğünde dolduramamaktadır? Dolayısıyla çözümün bu kadar basit gözüktüğü bir sorun peşinde koşmaya da gerek olmadığı görülmektedir. Eagleton (2015) bu konuya eleştiri getirerek kişi dışındaki etkenlerin de anlama katkısının olduğunu ifade etmektedir.

Yaşamda anlam kavramı, anlam arayışı ve anlamın varlığı olmak üzere iki boyutlu olarak da ele alınmaktadır. Anlamın varlığı yani mevcut anlam, bireylerin yaşamlarını anlamlı olarak algılama seviyeleri ile ilgiliyken, anlam arayışı yani aranan anlam ise bireylerin yaşamlarını anlamlı hale getirmek için yapılan çabaları içermektedir. Diğer bir deyişle anlamın varlığı bir sonucu ifade ederken; anlam arayışı bir süreci kapsamaktadır (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya & Pala, 2012).

Frankl (2009), anlam arayışının insanın yaşamdaki en önemli arayışı olduğunu düşünmektedir. Ona göre anlam, icat edilen bir şey olmaktan çok keşfedilerek ortaya çıkarılan bir süreçtir. Yalom (1999) ise Frankl'ın yaklaşımının dinsel bir süreç olduğunu ileri sürmektedir. Bu düşüncenin Tanrı'nın insana keşfetmesi için anlamlar buyurduğu varsayımına dayandığını söylemektedir.

Yaşamda anlam kavramı ve tarihsel gelişimi incelendiği zaman, kavramın din, psikoloji, felsefe gibi süreçlerden etkilendiğini görmek mümkündür. Dolayısıyla ilerleyen bölümde yaşamda anlam kavramıyla bağlantılı olduğu düşünülen bu faktörler ayrıntılarıyla ele alınacaktır.

2.2.1. Yaşamda anlam ve felsefe. Varlık üzerine sorulan sorular neredeyse insanın var olmasıyla yakın zamanda ortaya çıkmıştır. Varlık kelimesinin terimsel anlamı ele alındığında var olan, kalıcı olan şey gibi anlamlara geldiği görülmektedir. Varlık kelimesiyle bağlantılı olan varoluş ise, var olma, bir gerçeklik olma durumu, bir şeyin var olduğu olgusu anlamlarına gelmektedir (Akarsu, 1975).

Geçmişten günümüze kadar neredeyse her insan varlık, varoluş ve yaşamda anlam konuları üzerinde düşünmüştür. Fakat varoluşsal sorunlara odaklanarak buna en çok kafa yoranlar, filozoflar olmuştur. Bu nedenle varoluş ve yaşamda anlam konusu günümüze kadar öncelikle felsefenin odak noktası olmuştur (Battista & Almond, 1973).

Varoluşçuluğun temellerini Sokrates'in "kendini tanı" çağrısına dayandırmak mümkündür (Cevizci, 2009). Anlamından çok daha geniş bir kapsamda kullanılan varoluşçuluk ifadesi zaman zaman karmaşaya sebep olabilmektedir. Sartre (2016), bu konuya açıklama getirmeye çalışarak iki çeşit varoluşçu öğretinin bulunduğunu, bunlardan ilkinin Hristiyan varoluşçuların fikirlerinin olduğunu, ikinci çeşidin ise tanrıtanımaz varoluşçuların fikirlerinin olduğunu ifade etmektedir.

Genel bir ifadeyle insanın doğumundan ölümüne kadar geçen süreç, onun varoluşunu meydana getirmektedir. İnsan, ölümlülüğü bilen ve bunun farkında olarak yaşayabilen bir varoluşa sahiptir. İnsanın farkındalık sahibi olması ve zamansallık barındırmasını Heidegger, “dasein” kavramıyla açıklamıştır (Heidegger, 2008). “Orada olma” anlamına gelen bu kavramın en temel özelliği bir dünyaya sahip olmasıdır. Çünkü diğer varlıklar, aldıkları uyaranlara kendi doğalarına uygun otomatik tepkiler verirken, Dasein kendi dünyasına ilişkin yanıtlar vermektedir. Çünkü onun dünyaya karşı geliştirdiği tutumlar bulunmaktadır. Dolayısıyla Dasein’in önemli özelliklerinden birisi de seçme ve imkanlarla karşı karşıya kalma durumunda olmasıdır (Cevizci, 2009). Dasein, tasarımları sayesinde varoluşa anlam katarak gerçekleri yansıtmaktadır. Olmak gücüne sahip olan birey, gerçeklerle yüzleştğinde ise ortaya kaygı durumu çıkmaktadır (Blackham, 2005). Dasein, günlük hayatın standartlarına sahip oldukça özünden uzaklaşmaktadır. Yani kendisini nesneleştirerek herkes gibi olmaya başlamakta ve başkalarından farkı kalmamaktadır. Özellikle popüler kültür ve küreselleşme süreci Dasein’in herkesleşme sürecine önemli etki etmektedir (Tülüce, 2016).

Varoluşçu felsefe kapsamında filozofların varoluşsal sorunlardan bahsettiği birçok kavram bulunmaktadır. Her filozofun bu kapsamda ele aldığı kavramlar birbirinden farklı olabilmektedir. Bunlardan bazıları; bunaltı, kaygı, özgürlük, sorumluluk, ölümün kaçınılmaz bir son oluşu, yalnızlık, yabancılaşma, umutsuzluk, aşkınlık, hiçlik vb. gibi sorunlardır (Frankl, 1994). Varoluşçulukta birbirinden farklı birçok kavramın bulunma nedeni, yeni bir düşünce ekolü olma amacını taşımasıdır. Bu fikirden etkilenen düşünürlerin çoğunun varoluşçu etiketine karşı direnç gösterdiği bilinmektedir. Çünkü varoluşçular, bu ekolün getirdiği özel düşüncelere bağlı kalmak yerine daha mozaik yapıdaki bazı inançlara bağlanmayı tercih etmişlerdir. Örneğin bu akımın, insanın

statüsü konusunda dürüst olmak, insanın haysiyetini önemsemek, potansiyeline inanmak, iç gözlem ve eleştirel düşünceye önem vermek gibi yaygın bir takım düşünce kalıpları vardır. Varoluşçu fikrine eğilimli olan düşünürler, bu konuların çoğuna katılmasına rağmen tamamını desteklemek zorunda değildir. Dolayısıyla belirli konuların anlaşılabilmesi ve uygulanabilmesi konusunda farklı yolların izlenmesi bu ekolde tercih edilen bir düşünce olmaktadır (Hoffman, 2015).

Bunun yanı sıra her ekolde olduğu gibi varoluşçulukta da bazı temel özellikler bulunmaktadır. Varoluşçuluğun adlandırılabilmesi için ölüm, yaşam, özgürlük, kaygı gibi temalardan hareketle, insanın nihai ilgi konusu yapılması gerekmektedir. İkinci olarak ise ilgi konusu olan insanın tekil, somut ve bireysel bir özne olduğuna dikkat çekilmesi gerekmektedir. Akımın kaçınılmaz üçüncü özelliği ise varoluşun özden önce gelme ilkesidir. Buna göre varoluşun zamansallığına, olumsuzluğuna, tarihselliğine ve öznelliğine atıfta bulunularak bireyin her şeyden önce olduğuna işaret etmesi gerekmektedir. Bir diğer özellik ise hakikatin öznelliğidir. Yani varoluş içindeki tikel ve somut birey her zaman bir konum içerisindedir. Bu görüşü savunan düşünürlere göre birey için öznel hakikat nesnel hakikatten daha önemlidir. Varoluşçuluğun bir diğer temel özelliği ise felsefenin, gözlemci yerine aktörün bakış açısından yapıyor olmasıdır. Yani filozofun ele almış olduğu felsefi problemin yapay olmayıp kendi yaşam deneyiminden kaynaklanması, filozof için önem taşıması ve bireyin bakış açısından çözülmeye çalışılması gerekmektedir (Gündoğdu, 2007).

Tüm bu özelliklere rağmen aslında varoluşçu olmak için kişinin bir doktrine ya da belirli düşüncelere bağlanma zorunluluğunun olması zaten varoluşçu yaklaşımın özünü uyuşmamaktadır. Mozaik yapıdaki ekollerde, kişiler hem farklı düşüncelere bağlanabilmekte hem de varoluşçuluğun bu ilkelerini farklı şekillerde anlayıp

yorumlayabilmektedir. Bu da varoluşçu düşüncenin açık fikirliliğinin göstergesi olmaktadır (Hoffman, 2015).

Genel olarak bakıldığında varoluşsal yaklaşımda felsefenin işi, herkes için kabul edilmesi gereken dünya görüşlerini öğretmek değildir. Varoluşçu bir filozofun gözünden felsefenin asıl işi, bireyin varoluşsal felsefi sorulardan kaçmasını önleyerek ona, insan olmanın ne demek olduğunu keşfetmesi için seçenekler sunmaktır. Dolayısıyla bu yaklaşım, bireyi her türden dogmatik uykulardan uyandırmaya çalışarak felsefi soruları varoluş içindeki bireyin kalbine yerleştirmeye çalışmaktadır. Böylelikle bir yandan bireyi seçim olanakları konusunda aydınlatmaya çalışmakta bir yandan da seçimin ne olup olmadığını göstermeye çalışmaktadır. Bu nedenle sözü edilen görüşü savunan filozoflar yalnızca yazdıklarını okuyan pasif bir okuyucu kitlesi yerine, okunanlardan hareketle derin bir şekilde varoluşsal problemleri üzerinde düşünen ve kendi özel hakikatlerini bulan kitleyi oluşturmaya çalışmaktadır. Onlara göre birey, varoluşunu rasyonel, bilimsel, estetik, sanatsal, dinsel ve kültürel birçok boyutta yaşayabilmektedir. Bunlardan birini diğerine üstün veya tabi kılmak, diğerlerini görmezden gelerek insanın varoluşunu yok etmek anlamına gelmektedir (Gündoğdu, 2007).

Varoluşçuların yaşamda anlama yönelik bakış açıları, yaşama insanın anlam verdiği yönündedir. Bireyin iradesi ve bilinci olması sebebiyle diğer varlıklardan ayrıldığını ve varoluşun özden önce geldiğini savunan varoluşçulara göre insan, önce var olmaktadır. Sonra ise olanaklar arasından seçim yaparak özünü yeniden oluşturmaktadır. Bu noktada insanın kendi yaşamını anlamlandırma özgür olduğu ve yaşamından sorumlu olduğu düşünülmektedir (Cevizci, 1999). Dolayısıyla var olduğu anda özü tamamlanmamış ve belirlenmemiş olan insan, kendi yaptığı seçimler

doğrultusunda özünü şekillendirecektir. İnsan, bilinçli bir varlık olarak ayrıcalıklı bir konuma sahiptir ve bu özgürlüğü kullanarak kendisini gerçekleştirmek durumundadır (Çelebi, 2013).

Camus (2010), ortaya koyduğu düşünceleri çeşitli önermelerden değil, çoğunlukla yaşamış olduğu yaşantılar, aile yapısı, sosyal çevre ve zaman diliminden çıkarsamıştır. Ona göre insan, dünyada anlam verme çabasına girerek “absürt” adını verdiği bir duruma düşmektedir. İnsanın yaşamın anlamsızlığını kavradıktan sonra yaşamaya devam edip etmemesinin felsefedeki en ciddi sorun olduğunu ifade etmektedir. Bireyin bu durumdan kurtularak hayata yeniden anlam vermesi beklenmektedir.

Camus yaşama anlam katmak için dine ihtiyaç olmadığını düşünmektedir. Çünkü ona göre dinler geleceğe yönelik vaatlerde bulunarak mutlu olmayı geleceğe ertelemektedir. Oysa O, şimdiki dolu dolu yaşamın geleceğe umutla bakmaktan daha önemli olduğunu düşünmektedir. Dolayısıyla Camus’ün felsefesinin anlamsızlığa başkaldırarak yeni bir anlam dünyası oluşturmak olduğu söylenebilmektedir (akt. Çakmak, 2013).

Sartre’a (2016) göre ise, insanlar seçim yaparken yalnızdır ve yaptıkları bu seçimlerinden kendileri sorumludur. İnsanın vermiş olduğu kararlar ve bu doğrultuda yapmış olduğu eylemler, onun varoluşunu belirlemektedir. Eğer insanlar kendi varoluşunu belirleyebiliyorsa o halde yaşamın önceden belirlenmiş bir anlamı yoktur. Dolayısıyla yaşamda anlamı oluşturan ve böylelikle yaşamı anlamlı hale getiren bireyin kendisidir.

Kierkegaard (2004) ise anlamın aşkınsal bir inanç olan Tanrı inancında bulunduğunu söylemektedir. Ona göre insanın dünyadaki sınırlı olan güçlerinin farkında olması gerekmektedir. Çünkü insan, sonsuzluğa ulaşma çabasında olsa da kendi

güçleriyle buna ulaşabilmesi mümkün değildir. Bu çabanın, sonunda umutsuzluğu doğurması kaçınılmazdır. Kierkegaard, bu umutsuzluktan kurtulmanın yolunun bir yaratana ve yaşamdan sonraki hayata inanmak olduğunu ifade etmektedir.

Nietzsche (2008) ise, Kierkegaard'ın aksine yaşamda anlamın Tanrı inancı ile kaybolduğuna inanmaktadır. Ona göre anlam, insan dışındaki bir güçte değil, insanın kendi anlam verme gücünde saklıdır. Özet olarak Corey (2008), Kierkegaard'ın, “subjektif gerçek” kavramını ortaya koyarak yaşamda anlamı Tanrı inancıyla açıklamaya çalışırken, Nietzsche'nin değer inşasında bireyin kendi içinde yer aldığına işaret ederek bu durumu “güç isteği” kavramıyla açıkladığı söylemektedir.

Varoluş felsefesinde ifade edilen saçma (absürd) terimi, yaşamın anlamsızlığını, tutarsızlığını ve amaçsızlığını açıklamak için kullanılmaktadır. Yani bir bakıma, dünyanın insanî özlemlere, düzen ve anlam talebine duyarsız kalması nedeniyle birey tarafından yaşanan boşluk ve anlamsızlık hissi olarak tanımlanabilmektedir (Cevizci, 1999).

Frankl (1994), insanı güdülendiren şeyin “anlam istemi” olduğunu düşünmektedir. Fakat günümüzde birçok insanın anlam ve amaçtan yoksun olduğunu da ifade etmektedir. Anlamsızlık ve boşluk duygusunun günümüz insanının en önemli sorunu olduğunu söylemekte ve bu sorunu varoluşsal boşluk olarak adlandırmaktadır.

Frankl'a (2009) göre 20.yüzyılın en yaygın sorunu olan varoluşsal boşluk, insanın seçim yapmak zorunda olması ve seçimini belirlemede yol gösterici olan bazı geleneklerin artık yok olması sebebiyle ortaya çıkmaktadır. Genellikle can sıkıntısı şeklinde ortaya çıkan varoluşsal boşluk, para, haz ve cinsellik gibi çeşitli maskelerle kapatılmaya veya dengelenmeye çalışılmaktadır. Varoluşsal boşluk, özellikle 20. yüzyıl ve sonrasında yaygın olarak görülmeye başlayan bir olgudur. Gelişen teknoloji ile

birlikte insanların boş zamanlarında artış meydana gelmiştir. Yeni ve boş kalan bu zamanlarda ne yapacağını bilemeyen insanın varoluşsal boşluğa düşme ihtimali daha yüksek olacaktır.

Özetle felsefe bilimi, sorgulayıcı yapısı sayesinde bireylerin yaşamda anlamını “neden” ve “niçin” gibi sorularla sorgulamasına ve bu sorulara yanıt bulmasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda psikolojik temellerin oluşması için kuramların altyapısını meydana getirmektedir.

2.2.2. Yaşamda anlam ve din. İnsanlık tarihine bakıldığında “yaşamın anlamı nedir?” sorusuna dinin yıllardır yanıt vermeye çalıştığı görülmektedir. Bu nedenle dinin, varoluşa anlam verme sürecinde bireylerin istifade ettiği unsurlardan biri olduğunu söylemek mümkündür. Dinler yapıları gereği, yaşamdan önce, yaşam ve yaşamdan sonra olmak üzere kalıp anlamlar bütünü sunmaktadır. İnanan insanlar da bu anlam kalıplarına göre yaşamlarını oluşturmakta ve hayata bakış açılarını şekillendirmektedirler (Sezer, 2012). Dinin barındırdığı inançlar, hayatı yorumlayarak anlam konusunda insan zihnini aydınlatmaktadır. Dine ait olan değerler ise bu doğrultuda davranış geliştirme sürecine destek olarak insana rehberlik etmektedir (Akıncı, 2005).

Din, bilimin açıklamakta güçlük çektiği ve sınırlarını aşan bazı konulara açıklık getirerek insanın anlamlandırma sürecine katkıda bulunmaktadır. Dünya ve yaşamın nasıl başladığı veya ölüm gibi kabul edilmesi zor olan zihni problemlere yönelik cevaplar sunmaktadır (Hökelekli, 1993).

Göka (2014), dinin önemli bir anlam kaynağı olduğunu, yaşamsal zorluklar karşısında bireye güven sağladığını ifade etmektedir. Ona göre, yaşamın geneline verilen anlam, büyük oranda bireylerin inançlarından etkilenmektedir. Kitaplı dinlere

tâbi olan bireyler, hayatın tek bir yaratıcının iradesinde olduğuna, insanların da bu süreci yaşamak adına asıl özne olarak yaratıcı tarafından belli bir amaç için yeryüzüne gönderildiğine inanmaktadır.

Yaşamda anlama yönelik birçok düşüncesi olan Frankl da (2009), bu süreçteki manevi adanmışlığa vurgu yaparak dini ‘süper anlam’ olarak tanımlamaktadır. Ona göre din, bireyin yaşamın anlam ve amacını keşfetmesinde önemli bir etkidir.

Tolstoy’a (1999) göre ise, insanın dünyaya yönelik iki tutumu bulunmaktadır. Bunlardan ilki yaşamda anlamı diğer bireylerle birlikte ya da ayrı olarak elde ettiği şahsi mutluluk ve şahsi tutum iken diğeri ise yaşamda anlamı kendisini bu dünyaya gönderen varlığa ibadet etmekte bulan dini tutumdur. Bu görüşe göre bireylerin ya bireysel mutluluk sebebiyle ya da yüce bir varlığın emirlerini yerine getirmek suretiyle yaşamda anlamı ve huzuru bulmaya çalıştıkları söylenebilmektedir.

İnsanın zorunlu ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra kalan zamanında ahlaki, dini ve sanatsal alanda düşünerek ürettikleri, yaptıkları ve inandıkları, bireyin anlam dünyasını oluşturmaktadır. Dolayısıyla din, içinde bulundurduğu değerler sayesinde, kişinin sağlıklı kişilik oluşumunu destekleyerek yaşamına anlam kazandırmaktadır (Bahadır, 2011).

Din, hayatla başa çıkmanın ve hayata daha iyi uyum sağlamanın yollarını bireylere göstermektedir. Bunu yaparken insanı, kendi değerini aramaya yönelterek hayattan beklenenler konusunda olumlu düşünmeye sevk etmektedir. Böylelikle bireyin olumsuz ve güçsüz olan davranışlar yerine daha güçlü, olumlu ve yaratıcı davranışlar geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Ward, 2002).

Din, bireye birtakım sorumluluklar yükleyerek kişinin mutluluğuna katkı sağlamaktadır. Bu sorumluluklar kişinin yaratılış amacını gerçekleştirmesine,

yaratıcıyla, kendisiyle ve toplumla uyum içinde yaşayarak yeteneklerini geliştirmesine, aklını ve iradesini kullanarak yararlı işler yapabilmesine katkı sağlamaktadır. Din, tüm bu yönleriyle bireyi şekillendiren psikososyal bir olgudur (Şentürk ve Yakut, 2014). Dolayısıyla dinler, yalnızca yaşamda anlamla ilgilenmek yerine bireyin hayatında bir anlam oluşturmak için araç olmaktadır; çünkü dinler, yaşama karşı oluşturulan değer ve amaçlara ulaşmada destek olmaktadır (Ward, 2002). Bahadır (1999) yapmış olduğu çalışmada dindarlığın, cinsiyetin ve sosyo-ekonomik düzeyin anlam arayışına etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, dindarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Kıraç'ın (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada da dindarlık ile anlam arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur.

Her din, bünyesinde kendine has birtakım gelecek tasarımları bulundurmaktadır. Yaşamda anlama etki eden bazı faktörlerle din arasında önemli ilişkiler bulunmaktadır. Örneğin yaşayan her canlının ölümü tadacağı gerçeği ele alındığında, dinler ölümsüzlük arzusu konusunda insanlara birer umut kaynağı olmaktadır. Zira umut, yalnızca yaşanabilir bir gerçeklikle sınırlı olmamaktadır. Umut, dünya ötesine hatta ölüm sonrasına bile dinler aracılığıyla uzanabilmektedir (Bahadır, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yüksek düzeyde dindar olan bireylerin %77,3'ünün güçlü bir umuda sahip oldukları bulunmuştur. Dolayısıyla din ile umut arasında pozitif bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür (Ünal, 1998).

Din, işlevleri yeterince yerine getirildiğinde bireye hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı ve daha uyumlu bir hayatın yolunu öğretmeye çalışmaktadır. İnsanı kendi değerini aramaya teşvik ederek onu, hayattan beklentileri konusunda düşünmeye sevk etmektedir (Ward, 2002). Aynı zamanda din, bireye yaşam felsefesi kurmanın yanı sıra,

ahiret inancı sayesinde ahlaki gelişime katkı sağlamakta ve yaşamdan sonraki hayatı anımsatarak ölüm korkusunu en aza indirmektedir. Kitaplı dinlerde bulunan bu ahiret inancı, insanda ebediyet duygusu oluşturmakta, insanın dünya ıstıraplarına tahammül etmesine yardımcı olmaktadır (Tümer, 1994). Yazır (1992), dünyaya anlam kazandıran etkenin ahiret olduğunu ifade etmektedir. Ölümden sonra yeni ve ebedi bir yaşamın olacağı düşüncesi, dinlerin şu anki yaşama yönelik anlam oluşturmalarına katkı sağlamaktadır.

Din, modern dünyanın en önemli sorunları olan yalnızlık, anlamsızlık, yabancılaşma ve kaygı gibi konularda bireyi daha güçlü hale getirmektedir (Şentürk ve Yakut, 2014). Hayat, ona pozitif bakabilen, ilkeli ve bilinçli bir yaşam sürdürebilen bireyleri anlamlı bir dünyaya taşımaktadır. Yaşam boyunca benimsenen değerler ve ilkeler, hem kişinin kendi hayatına yön vermekte hem de toplum yapısını şekillendirmektedir. Çünkü birey, sosyal hayattan uzak düşünülemez. Bu nedenle anlamlı bir şahsi hayata sahip birey, topluma katkıda bulunarak dünyayı da anlamlı hale getirmektedir (Akıncı, 2005).

Yaşamın hiçbir anlamının olmadığını ve tamamen tesadüfi bir sebeple dünyaya geldiğine inanan bireyin hayattan beklediği amaçlar belli bir sınır çerçevesince olacaktır. Aynı şekilde yaratıcının dünyayı yaratmada bir amacının olduğuna inanan, ömür denilen kısa hayatın bittikten sonra sonsuzluğun olduğunu düşünen birinin de hayata yönelik görüşleri, büyük ölçüde bu düşünceden etkilenecektir. Bir yaratıcının var olduğu, dünya hayatının bir sınav olduğu, insanın asıl amacının sonsuzluğun geleceği bir hayata hazırlanmak olduğu konusu bireye derin bir anlam yüklemektedir. Dinlerin eski zamanlardan beri anlama etki eden faktör olmasının temel sebebi de budur. Din

aynı zamanda acı, yoksunluk, huzur, ait olma gibi ihtiyaçları karşılamakla birlikte güçsüzlüğü de telafi etmektedir (Göka, 2014).

Adler (2016) de toplumsal katkıyı ön planda tutarak yaşamın asıl anlamının insanlığa kucak açmak ve sevgiyi geliştirmeye çalışmak olduğunu düşünmektedir. Tüm bu temel görevleri sağlamaya yönelik çabalar neredeyse bütün dinlerde bulunmaktadır. Berger'e (1995) göre din, toplumsallık duygusunu geliştirmeye çalışan en önemli çabalardan birisi olmaktadır. Ayrıca din, kişinin hayatını, aşkın olan değerler ve anlamlara göre düzenlemektedir. Birey bu anlam ve değerleri çevresiyle paylaştıkça insan ilişkileri de olumlu anlamda düzelecektir.

Howard da (2009) yaşamda anlamı somutlaştırarak günlük yaşam etkinliklerine indirgemıştır. Ona göre anlam, Tanrı ile karşılıklı etkileşimi temel alan, bireyin yeryüzündeki davranışlarıyla, çevresiyle olan iletişimiyle gerçekleşen bir süreçtir. Tanrı ile kurulan dostluk ve etkileşim sayesinde birey anlam kazanmaktadır. Kıraç'ın (2013) yapmış olduğu bir araştırmada, dini inançlarını yaşamına dahil eden ve hayatına bu doğrultuda yön veren bireylerin, dini inançlarını tam anlamıyla yaşamak yerine dini statü kazanmak, vakit geçirmek, huzur hissetmek gibi motivasyonlarda kullanan bireylere göre yaşama anlam verme güçlerinin daha fazla olduğu görülmüştür.

Allport (2004), dindar olan bazı kimselerin, din olmadığı zaman ne yapacağını bilemediğini ifade etmektedir. Söylenilen bu ifade, bireylerin kendilerine göre elde etmiş oldukları anlam şemasının din tarafından oluşturulduğuna işaret etmektedir. Hökelekli'nin (1993) gençler üzerinde yaptığı bir araştırmada, katılımcıların %50'si dinin kendilerine huzur vererek güvenlik duygusu sağladığını ifade etmiştir. %64'ü ise imanlarını ve inançlarını kaybedecek noktada olsalardı artık hayatlarında rahatlık

kalmayacağını belirtmiştir. Yapılan bu araştırma Allport'un görüşlerini destekler niteliktedir.

Tüm bu görüşlerin aksine, bireyin inandığı herhangi bir dini inanç olmasa bile yaşamının anlamı olabilmektedir. Bu süreçte insanın yapmaya değer bulduğu ve kendisini tatmin edecek şeyleri keşfetmesi yaşamını anlamlı hale getirmektedir. Bunun için kişinin güçlü yönlerini bilmesi ve hayatın sunmuş olduğu değerleri kabullenmesi gerekmektedir (Ward, 2002).

Sonuç olarak din, yaşamda anlama yönelik en eski sorgulamalara cevap olması sebebiyle, anlam sürecinde önemli bir etkene sahiptir. Aynı zamanda, inanan insanların hayatına yön vermesi, davranışlarını açıklaması ve bir bütün olarak yaşamını çevrelemesiyle kişinin anlam arayışına önemli bir katkı sağlamaktadır. Dinler bireylere davranış kalıpları sunarak kişileri doğruya ve iyiye yönlendirmektedir. Böylelikle anlam arayışı süreci dinlerin vermiş olduğu cevaplarla doldurulmaktadır. Dinler, bireysel süreçlere katkı sağlamanın yanı sıra toplumsal bir destek unsuru olarak kişilerin ve toplumların birbirleriyle ortak amaçlar kurmasına ve böylelikle güven duygusunun oluşmasına da yardımcı olmaktadır.

2.2.3. Yaşamda anlam ve psikoloji. Felsefede olduğu gibi psikolojide de insanın anlam arayışına yönelik birçok teori üretilmiştir. Felsefe, daha çok “yaşamın anlamı ne?” sorusuna cevap aramaya çalışırken; psikoloji, kişiye vurgu yaparak “yaşam nasıl anlamlı hale getirilir?” sorusunu cevaplamaya çalışmaktadır (Steger & Kashdan, 2013).

Özellikle II. Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji ve psikiyatri alanı, hızlı bir değişim göstermiştir. Ancak bu iki alandaki çalışmaların çoğu, soruna odaklanarak psikopatolojiye yoğunlaşmışlardır. Dolayısıyla ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin daha iyi

ve daha mutlu yaşamasına odaklanan bir akım olan pozitif psikoloji ortaya çıkmıştır (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Kişinin potansiyelini en üst düzeyde kullanması gerektiği vurgulandıkça, iyi oluş, yaşamda anlam, baş etme, umut ve kişisel gelişim gibi kavramlar da literatürde yer almaya başlamıştır (Yalom, 1999).

Psikolojinin temel kuramlarına bakıldığında, insan doğasını olumsuz olarak tanımlayan Psikanalitik Yaklaşım ve insan doğasını nötr olarak nitelendiren Davranışçı Yaklaşımı görmek mümkündür. Psikanalitik Kuramın, yaşamda anlam konusuna ve bu konunun tedavi sürecine yönelik doğrudan bir çalışma yürütmemesine rağmen, diğer kuramlar üzerindeki etkisi oldukça fazladır. Terapi kuramlarının bir kısmı bu kuramın sınırlılıkları olduğunu düşünerek bir tepki olarak ortaya çıkmış, bir kısmı da uzantısı olarak yola devam etmiştir (Corey, 2008). Jones (1981), Psikanalitik Kuram'ın yaşamda anlama yönelik çalışma yapmamasının, anlam sorununu yok saydığı anlamına gelmediğini ifade etmektedir. Freud, yaşamda anlama yönelik olumsuz görüşler benimsemiş olsa da bilinçdışı kavramının temelinde ve danışanın iyileştirilme sürecinde anlamın etkisinden söz etmektedir. Ona göre nevroz hastalarında bulunan semptomların bir anlamı bulunmaktadır. Psikanalizin tedavi yöntemlerinden biri olan yorumlama tekniğiyle hastanın semptomlarında gizlenen anlam bulunmaktadır. Dolayısıyla psikanalizde yaşamda anlam kavramının, bilinçaltı ve yorumlama tekniği kapsamında ele alındığı görülmektedir. (akt. Parlak, 2014).

Analitik terapiye göre birey, eşi benzeri olmayan bir varlıktır. Fakat bazı devlet politikaları nedeniyle bireyler istatistiksel olarak tanımlanarak genellenmeye çalışılır. Sonuç olarak devlet, kişinin kendi amaç ve kişisel yönelimlerine yön vermesine engel olarak bireylerin ahlaki sorumluluklarını kazanma sürecine olumsuz etki etmektedir. Bireylerin vereceği kararları politikalar aracılığıyla devlet üstlenmektedir. Bunun

sonucunda zayıflık ve yetersizlik duyguları ortaya çıkarak bireyin anlam dünyasını yitirmesine sebep olmaktadır (Jung, 1999).

Jung'a (2003) göre nevrozların oluşmasında anlam eksikliğinin önemli bir rolü bulunmaktadır. Çünkü nevrotik bir birey gerçekte yaşamda anlamı bulamaması nedeniyle acı çekmektedir. Jungian terapide nevrotik süreçlerin iyileştirilebilmesi için danışanın ruhsal ihtiyaçları dikkate alınarak yaşamda anlamı bulmasına yardımcı olunmaktadır. Birey, zihnindeki karmaşaları düzenleyerek aitlik hissi kazandıracak ve yaşamına anlam verebilecek arayış içerisinde. Bu nedenle danışman, bireyin yaşamda anlamı bulmasına ve böylelikle danışanın özgürleşmesine katkı sağlamalıdır.

Yaşamda anlam sürecini eserlerinde doğrudan ele alan kişilerden biri Adler'dir. Bireysel Psikolojinin kurucusu olan Adler (2016), yaşamda anlamın tamamlanabilmesi için bireylerin insan ilişkilerini sürdürmek, bir iş veya meslek sahibi olmak ve neslin devamını sağlamak üzere üç sorumluluğunun olduğunu ifade etmektedir. Bu üç alanda elde edilen başarılar, anlam dünyasını etkileyerek özsaygının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Fakat başarısızlıklar, bazı hastalıkların veya olumsuz duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. İnsan sürekli bu konu üzerinde düşünmemesine rağmen, bu ihtiyaçlar kişinin davranışlarını yönlendirmektedir. Ancak bu süreci daha sağlıklı hale getirebilmek için insanlık adına doğru olana yönelmek, insanlara ilgi göstermek, insanlık için katkıda bulunmak ve kendini bütünün bir parçası olarak hissetmek gerekmektedir. Kısaca toplumun yararını düşünmek, yaşamda anlam için önemli bir kriterdir.

Anlamlandırma süreci, yaşanan olaylardan olumlu ya da olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Özellikle yaşamda anlama yönelik sorgulamalar bireyin yaşamındaki zor durumlarda daha çok ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla yaşam anlamı

kusursuz bir yapıda olamamaktadır. Kişilerin bir engelinin bulunması, şımartılmış bir ortamda yetişmesi ya da ihmal edilmesi, anlam sürecini yanlış yorumlamasına sebep olabilmektedir. Bu koşullarda yetişen bireyler yaşamın gerektirdiği ödevleri yerine getirmekte zorlanmakta ve başkalarının yardımına ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle bireylerin küçük yaştan itibaren toplumsal bir bilinçle yetiştirilmesi gerekmektedir (Adler, 2016).

Zamanla, yalnızca ruhsal hastalıklara odaklanmanın yeterli olmadığını savunan, insanın olumlu birçok özelliğinin göz ardı edildiğine inanan bir yaklaşım olan insancıl ve varoluşçu yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, insanın pozitif yönleri üzerinde durmayı amaçlamıştır. İnsancıl psikolojinin kökleri temel olarak iki alana bağlanabilmektedir. Bunlardan ilki insancıl yaklaşımın temeli olan yaşamda anlam, özgür irade ve insanın biricikliğini ele alan Camus, Heidegger, Kierkegaard, Sartre ve Tillich gibi varoluşçu filozofların düşüncelerini içeren varoluşçu felsefe akımıdır. Bir diğeri ise kendi akımlarını oluştururken varoluşçu felsefeden etkilenmiş olan Boss, Frankl, May, Maslow ve Rogers gibi psikologların çalışmalarıdır (İnanç & Yerlikaya, 2010). Dolayısıyla insancıl yaklaşımın varoluşçu akımı da içine alan geniş bir ekol olduğunu söylemek mümkündür. Zamanla genişleyerek belirsizlikleri artan bu yaklaşım ile varoluşçu psikoloji arasında birçok temel ilke benzerliği olmasına rağmen belirli konularda da ayrılıklar bulunmaktadır (Yalom, 1999).

İnsancıl yaklaşıma göre birey, yaşamının sorumluluğunu alarak yaşamına yön vermelidir. Bunun için öncelikle yaşamı olduğu gibi kabul etmelidir. Geçmiş yaşantılara takılı kalmak yerine şimdiki ana odaklanarak sahip olduğu potansiyeli tam olarak kullanabilmelidir. Anlamli bir yaşam için bireyin temel ihtiyaçlarını karşılamının yanı sıra, gelişimini olumlu yönde sürdürmeye devam etmesi gerekmektedir (Burger, 2006).

Dolayısıyla bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için iyi bir insan olma yolunda adım atması ve toplumsallaşarak başka kişilere yardım etmesi kişi için faydalı olacaktır (Maslow, 1996).

İnsancıl psikolojinin önde gelen isimlerinden olan Maslow (1970), insanın motivasyonunu belirleyen bazı temel ihtiyaçlar olduğunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar belirli bir hiyerarşi içinde olup bir sıraya göre ilerlemektedir. Maslow'a (2001) göre en temel ihtiyaç olan fizyolojik ihtiyaçlar, açlık, susuzluk, nefes alma, uyku ve tuvalet ihtiyaçlarını içermektedir. Kişinin bir üst basamağa yükselebilmesi için öncelikle fizyolojik gereksinimlerini karşılaması gerekmektedir. İkinci düzeyde bulunan güvenlik ihtiyaçları, korku ve endişeden uzak olma, emniyet, istikrar, korunma ve düzeni barındırmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar ve güvenlik ihtiyacı doyurulduğu zaman, ait olma ve sevgi ihtiyacı güdüleyici bir güç olarak öne geçmektedir. Böylece birey, bir arkadaş veya eş bulma, insanlarla ilişki kurma, bir grupta yer edinme gereksinimini karşılamaya çalışacaktır. Bir üst düzeyde bulunan ihtiyaç ise saygı ihtiyacıdır. Bu doğrultuda insanlar çevrelerine hâkim olmaya, diğerleri tarafından tanınmaya ve takdir görmeye ihtiyaç duymaktadır. En üst düzeydeki ihtiyaç ise, kişinin kendine özgü doğuştan getirdiği potansiyelini ve kapasitesini keşfetmesini sağlayan gereksinimlerden oluşmaktadır. Maslow (1970), kendini gerçekleştirme ihtiyacında en temel etkenin bilme, anlama ve anlamlandırma ihtiyacı olduğunu ifade etmektedir. Yani bu süreç kişinin kendisini, hayatını ve dünyasını anlaması ve anlam katmasını içermektedir.

Birey, yaşamın anlamındaki eksiklik nedeniyle huzursuzluk duygusu yaşamaktadır. Bu duygudan uzaklaşabilmek için maddi imkanlara sahip olmak ya da dini eğilimlere kaymak gibi arayışlarda olmaktadır. Fakat bu arayışların hiçbiri bireyin aradığı mutluluğu ve huzuru bulmasına katkı sağlayamamaktadır. Birey, yaşamda

anlamı ve mutluluğu kendisiyle ilgili kişisel sorumluluğu üstlenerek elde edebilmektedir. Bu nedenle kişilerin yaşamdaki akışı yakalayarak andan tat alması gerekmektedir (Burger, 2006).

Varoluşçu psikoterapi diğer terapiler gibi duygu, düşünce ve davranışı barındıran dinamik bir sürece sahip modeldir. Bu konuda diğer terapilere benzerlik göstermesine rağmen varoluşçu terapi, bastırılmış içgüdülerden kaynaklanan çatışmalar yerine bireyin var olmanın getirileriyle yüzleşmesinden kaynaklanan çatışmalar üzerinde durmaktadır. İnsan doğasında bu çatışmalara sebep olan dört temel kaygının bulunduğunu savunmaktadır. Bunlardan ilki, kaçışının olmadığı bilinen ölümdür. Ölüm gerçeğiyle yüzleşmek (Öcal, 2010), bireyin korkuya kapılmasına sebep olmaktadır. İkinci kaygı türü ise özgürlüktür. Günlük dilde olumlu anlamda kullanılan özgürlük, temelinde korkuyu barındırmaktadır. Çünkü insan yapmış olduğu tüm seçimlerden ve bu seçimlerin sonuçlarından sorumlu olmaktadır. Bir diğer kaygı ise varoluşçu yalıtım olarak adlandırılmaktadır. Her birey, varoluşuna tek başına başlamakta ve varoluşundan tek başına ayrılmaktadır. Bireyin hem bu sürecin farkında olması hem de dünya ile kurduğu bağlantıyı devam ettirmeyi istemesi kaygı durumuna neden olmaktadır. Dördüncü kaygı türü ise anlamsızlıktır. Bireyin yaşama sebebini sorgulaması ve yaşamda anlamı araması, kendi anlamını oluşturmasına teşvik etmektedir. Ancak bu süreç de temel kaygının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yalom, 1999). Birbiri içine geçmiş olan bu dört temel kaygı, kendi içerisindeki zıt kavramlarla ele alınmaktadır. Ölüm-yaşam, özgürlük-zorunluluk, yalnızlık-birliktelik, anlam-anlamsızlık kavramları birbirlerini tamamlayarak kaygıyı anlama çevirmeye yardımcı olmaktadır (Öcal, 2010).

Varoluşçu yaklaşım, temelinde insanı bir birim veya mekanizma topluluğu olarak tanımlamak yerine, yalnızca "olmakta olan" bir varlık olarak anlamaya çalışmaktadır.

Bu durum varoluşçuluğun davranışların arkasında yatan güçleri incelemedikleri anlamına gelmemektedir. Varoluşçu akım, yalnızca doğru görünen durumların aslında gerçek olmayabileceğini düşünmektedir. Gerçek olan şey, insanın kendi dünyasında yaşadıklarıdır. Bu nedenle davranışların arkasında yatan dinamikler, süreç içerisinde öğrenilebilmektedir. Dolayısıyla varoluşçu psikoloji "ben" in tanınması ve algılanmasına öncelik tanımaktadır (Geçtan, 2007).

Varoluşçu psikologlara göre, yaşamın kendi içinde bir anlamı bulunmamaktadır. İnsan kendi varlığını, değerlerini ve yolunu oluşturarak yaşama anlam verebilen bir canlıdır (Corey, 2008). Anlamın birey tarafından bulunması gerektiği düşüncesi, insanın kendi hayatına sahip çıkmasını ve eylemsizlikten uzaklaşmasını sağlamaktadır. İnsanın kendine özgü olmayan hazır anlamlar araması sorumsuzluk olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla bireyden sosyal, ekonomik, kültürel etkenlerle harmanlanmış bir anlam arayışını sağlaması beklenmektedir. Çünkü yaşam biriciktir, geriye kalan tüm süreci ise insan kişisel çabalarıyla belirlemektedir (Sezer, 2012).

Varoluşçu psikoterapinin günümüz savunucularından olan Yalom'a (1999) göre insanın yaşamdaki çabalarına yön vereceği idealler ve kılavuzlar bulunması gerekmektedir. Çünkü bireyin yaşamında, anlam ve amaçlar olmadığı sürece stres durumu ortaya çıkmaktadır. May'e (2014) göre de bireyin temel sorunu, anlamsızlık duygusu sonucunda ortaya çıkan boşluk durumudur. Birey kendi geleceğini kontrol edemediğini düşündüğünde, yaşamın kontrolünü kaybettiği hissine kapılmaktadır. Her şeyden vazgeçen insan baş edemediği zorluklarla karşılaştığında umarsızlık yaşamaktadır. Toplumsal değerlerin kaybolması, benlik algısının bozulması, bireyin doğa ile bağlarının azalması bu boşluk duygusunun oluşumuna etki etmektedir. Bu ahlaki ve duygusal boşluk, bireyin varoluşunu tehdit etmektedir.

Varoluşçu psikoterapi bireyin boşluk duygusu sonucunda yaşadığı kaygı durumuyla ilgilenmektedir. Bireyin seçme özgürlüğünü ve sorumluluğunu alarak kaygısını azaltıcı yaşam tarzı belirlemesi için yardımcı olmaya çalışmaktadır (Burger, 2006).

Varoluşçu psikoterapinin devamı niteliğinde sayılan ve ismini “anlam”dan alan Logoterapi ise, insanın varoluşuna yüklediği anlama ve bu süreçteki anlam arayışına odaklanmaktadır. Kuramı ortaya koyan Frankl’a (2009) göre, insanı güdülendiren temel etken anlam arayışıdır. Dünyaya gelmiş ve geçmiş birey sayısı kadar anlamın olduğunu söylemek mümkündür. Çünkü yaşamda anlam, bireye özgüdür. Kişinin bu anlam uğruna yaşaması gerekmektedir. Logoterapi’ye göre insan, anlam bulma çabası içinde olan bir varlıktır. Bu nedenle terapi sürecinde danışana anlam bulma konusunda yardımcı olunması gerekmektedir. Süreç, danışanın bilinçaltı işlevlerine değinmenin yanı sıra bireyin varoluşundaki potansiyele yönelerek devam etmektedir. Danışan zaman zaman içsel denge kuramayıp içsel gerilim yaşayabilmektedir. Fakat bu durumun hangi koşulda ve şartta olursa olsun danışanın yaşamını sürdürmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Gerilim bazen yaşamın anlamlandırılması konusunda kişiye güç de verebilmektedir. Dolayısıyla birey, gerilimden kurtulmaya çalışmak yerine, özgür iradesiyle seçtiği hedefler uğruna mücadele etmelidir.

Frankl (2009) kuramını açıklarken öncelikle, Logoterapi’nin temel kavramlarını ortaya koymaktadır. İlk olarak yaşamın temel bir güdüsü olan “anlam istemi”ni tanımlamaktadır. Ona göre anlam istemi, her insan için özeldir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla bugüne kadar yaşamış olan insan sayısı kadar anlam istemi olduğu söylenebilmektedir. Bu güdü yalnızca bireyin kendisi tarafından bulunabilmektedir. Frankl, bireylerin zor yaşam şartlarında bile yaşamlarını

sürdüremelerini sağlayan şeyin yaşamda anlama sahip olma düşüncesi olduğunu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında anlamın birey için önemli bir motivasyon aracı olduğu nu söylemek mümkündür. Birey bir ideale kendisini adadığı takdirde daha çok yaşama dokunmakta ve dolayısıyla kendisini gerçekleştirebilmektedir. Ancak kendini gerçekleştirme, yakınlaştıkça uzaklaşan bir durum olmaktadır. Frankl bunu, “insanın varoluşunun kendini aşkınlığı” olarak ifade etmektedir.

Anlam isteminin çeşitli sebeplerle engellenmesi durumunda “varoluşsal engellenme” ortaya çıkmaktadır. Varoluşsal engellenme yaşayan birey, sorunları üzerinde daha çok düşünmeye başlamaktadır. Aslında varoluşsal engellenme, bireyin yaşamını yeniden düzene sokması gerektiğini ortaya koyan bir uyarıcıdır. Birey bu uyarıcıyı dikkate almadığı takdirde anlamsızlık kendini göstermekte ve kişi “varoluşsal boşluk” a düşmektedir. Varoluşsal boşluk, kendisini para veya haz istemi gibi maskelerle gösterebilmektedir (Frankl, 2009). Anlamsızlık düşüncesinin devam etmesi durumunda insan hayattan uzaklaşarak yalnızlığa düşerse, boşluk dediğimiz durum meydana gelmektedir (May, 2014). Can sıkıntısı ve bunaltı şeklinde ortaya çıkan bu durum, depresyon, intihar, uyuşturucu kullanımı ve saldırganlık boyutlarına da ulaşabilmektedir. Modern zamanın varoluşsal kaygısının anlam yokluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir. İnsanlarda, hayvanlarda bulunan ve onlara ne yapması gerektiğini söyleyen içgüdüler bulunmamaktadır. Bunun yanı sıra, insana nasıl davranması gerektiğini gösteren gelenekler de zamanla tükenmektedir. Dolayısıyla günümüz insanı ne yapmak istediğini bilemeyen bir durumla yüz yüze kalmaktadır (Frankl, 2009). Bu nedenle Logoterapi, zihinsel ve ruhsal yapıya sahip olan modern insana, her dönemde ve her yerde anlam bulunabileceğini göstermektedir (Bahadır, 2011).

Hocking (1928), parçadan bütüne ve bütünden parçaya doğru akan bir anlamlandırma sürecini tanımlamaktadır. Fakat bu iki süreç, günümüzde birbirine karşıt olarak algılanmakta ve insanlar bu iki süreçten birini seçmeye yönlendirilmektedir. Yaşamda anlamın bütünden çıktığı iddia edildiğinde tikel durumlardan tümel durumlara geçerken anlamın kaybolması söz konusu olabilmektedir. Hocking burada evlenmeyi planlayan bir gelin adayını örnek göstermektedir. Geline neden çeyiz hazırladığı sorulduğunda evlenmek için cevabını verecektir. Fakat süreci bütüne götüren sorular sorulmaya devam edildiğinde anlam kaybolmaya başlamaktadır. Ancak bu, anlamın sadece tikel süreçlerden oluştuğu anlamına gelmemektedir. Nitekim Hocking, bu iki sürecin birbirini tamamladığı unutulurak yaşamın tamamen anlamsız hayat dizisi olduğu düşünüldüğünde, yaşamın tamamına yönelik anlamsızlık hastalığının ortaya çıktığını ifade etmektedir. Çünkü anlamsız bir bütün, parçaları da etkilemekte ve anlamsız parçaları da beraberinde getirmektedir. Hocking'e göre, anlamsızlık hastalığının ortaya çıkması, hayatın bilimden hareketle kurulmaya çalışılmasına bağlıdır. Çünkü bilim, olgularla uğraşmaktadır ve bu olgular dizisinden hayat için bir anlam çıkmayacaktır.

Eagleton (2015), yaşamının anlamsız olduğunu iddia eden bir kişinin kast ettiği şeyin anlamsızlık olmadığını savunmaktadır. Ona göre bireylerin aslında söylemek istedikleri şey, yaşamlarının anlamlılıktan yoksun olduğudur. Bu da hedef, öz, amaç ve değer bakımından eksik olduğu anlamına gelmektedir. Aslında hayata direnemediklerini değil, uğruna yaşayacakları bir şey olmadığını ifade etmeye çalışırlar. Bu süreç aslında hayatlarının varoluşsal olarak anlamsız olmasından değil, boş olmasından kaynaklanmaktadır. Fakat yaşamının boş olduğunu bilmek bile, yaşama yönelik bir anlam ve yoruma sahip olmayı gerektirmektedir. Dolayısıyla yaşamın anlamsızlığı sorunu mantıksal değil, tamamen varoluşsal bir sorundur.

Frankl'ın (2009) sık sık Nietzsche'nin "yaşamak için bir *nedeni* olan kişi, hemen her *nasıla* katlanabilir" sözüne alıntı yaptığı görülmektedir. İnsan, yaşamına anlam verme konusunda sorgulamalara meydan okuduğunda yaşantısında gerilim durumu oluşmakta ve böylelikle içinde gizli kalmış anlam istemi ortaya çıkmaktadır.

Logoterapi'ye göre insanı güdüleyen güç, kişinin yaşamında anlam bulma isteğidir. Birey, yaşamda anlamı üç farklı yoldan bulabilmektedir. Bunlar, bir eser meydana getirmek veya bir iş yapmak, insanlarla etkileşime girmek ve acı durumlara karşı bir tavır geliştirmektir. Anlam bulma arayışının temelinde, bireyin sorumluluk alması yatmaktadır. Bir diğer önemli etken de sevgidir. Çünkü insanın kişiliğini kavramanın yolu sevgiden geçmektedir. İnsanı, doğayı ve hayatı sevmek ve bu doğrultuda iyilik yapabilmek yaşama anlam katan etkenlerdir. Sevgi sayesinde birey sahip olduğu potansiyelleri görerek bunları gerçekleştirebilme konusunda motive olabilmektedir. Aynı zamanda umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da kötü bir kaderle yüz yüze geldiğinde yine de yaşamda anlam bulabilecek güce sahip olmaktadır. Böylelikle birey trajik durumları bile başarıyla atlatabilmektedir (Frankl, 2009).

Logoterapi'nin bireyleri motive edici bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkündür (Bahadır, 1999). Anlam merkezli olan bu ekol, bireylerin kendileri tarafından ürettikleri anlamlar üzerinde odaklanmaktadır. Nevrozlar, geçmiş yaşantılar ve denetim mekanizmalarını odak noktası olmaktan çıkararak nevrotik bireylerin benmerkezciliğini beslemek yerine parçalama sürecine sokmaktadır (Frankl, 2009). Dolayısıyla geleneksel psikoterapilerin savunduğu "terapi yoluyla anlam" düşüncesinin tam tersine, "anlam yoluyla terapi" fikrini desteklemektedir (Frankl, 1994). Logoterapi, diğer psikoterapilerle çatışmacı bir tutuma girmek yerine onlardan da yararlanarak varoluşsal engellenmeyi çözmeye çalışmaktadır (Bahadır, 2011).

Frankl (2009), kişinin kime, neye, ne için sorumlu olduğunu kişinin kendisinin bulması gerektiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla Logoterapi'nin diğer psikoterapilere göre bireye daha az değer yargısı yüklediğini söylemek mümkündür. Başka bir ifadeyle bu terapi yöntemi, kişiye bir resim çizmek yerine kişinin gerçekleri görmesini sağlamaktadır.

Varoluş analizi kavramı da Logoterapi ile birlikte anılan kavramlardan biri olmaktadır. Anlam teorisinin daha çok çözümlene yönüne odaklanan bu kavram, herhangi bir dünya görüşünü temsil etmeden, bireyin bütüncü ve sorumlu bir hayat felsefesi kazanmasına yardımcı olmaya çalışmaktadır. Bunu yaparken de insanın yaşadığı ana ve insanın biricik bir varlık olmasına odaklanarak bireyin yaşamın amacına yaraşacak şekilde sorumluluk almasını sağlamaktadır (Bahadır, 1999).

Sonuç olarak insan davranışını inceleyen bilim dalı olan psikoloji, yaşamda anlama yönelik ilk olarak nevroitiklik ve hastalık odaklı yaklaşımları benimserken zamanla insanın biricik ve değerli olduğunu savunarak bireyin içindeki potansiyeli ortaya çıkarmaya odaklanmıştır. Böylelikle günümüzde yaşamda anlam konusu önemli bir hale gelmiş, hatta yaşamda anlamı odağına alan terapi kuramları geliştirilmiştir. Bu terapi kuramları, bireyin var oluşunu temel alarak, kişinin hayatından sorumlu olduğunu, yaşamı boyunca yapması gereken hem bireysel hem de toplumsal amaçlar sayesinde yaşamı anlamlı kılacağını savunmaktadır. Özellikle modernleşen ve küreselleşen dünyada, anlam, inanç, güven ve sevgi gibi kavramların zedelenmesi nedeniyle anlam odaklı terapiler, bireylerin var olan güçlerini yeniden ortaya çıkarmaya çalışmaktadır.

2.2.4. Yaşamda anlam ve kültür. Toplumsal yapı üzerinde etkiye sahip olan en önemli unsurlardan birisi de kültürdür. Kültür, bireyin çevresindeki olaylara yönelik

bakış açısını, duygularını ve düşünme biçimine yönelik tepkilerini etkileyen bir unsurdur (Aktaş & Şimşek, 2014).

Toplum, sürekli olarak değişen ve kendini yenileyen bir yapıdadır. Bu değişime etki eden en önemli iki unsur, bilim ve düşünceyle ilgili çalışmalar olmaktadır. Çünkü bilimsel faaliyetlerin sonucunda ortaya çıkan teknolojik gelişmeler, bireylerin yaşam biçimlerini etkilerken, düşünceye yönelik faaliyetler de kişilerin bakış açısını değiştirmektedir (Aydınlı, 2006). Toplumların gelişmesiyle birlikte iletişim, teknoloji ve haberleşmenin yanı sıra, medya, ulaşım, sanat, sağlık, mimari gibi birçok alanda da hızlı bir değişim ve gelişim yaşanmaktadır. Bu gelişimler bir yandan bireylerin yaşam kalitesini arttırmaya çalışırken, bir yandan da çağdaş insanın depresyon, kaygı, yalnızlık, umutsuzluk ve bu gibi psikolojik travmaları yaşamasına sebep olmaktadır. Bunun sonucunda varoluşsal anlam problemi ortaya çıkmaktadır (Şentürk & Yakut, 2014). Hayata bakışında farklılaşmalar meydana gelen bireyler, yaşamda anlam bulma konusunda eskiye oranla daha çok zorlanmaya başlamıştır (Başkaya, 2013).

Aydınlanmaya karşı olan Schopenhauer, dünyanın özünün irade olduğunu düşünmektedir. Ona göre irade, farklı bir anlama gelmektedir. Bu doğrultuda irade denetim mekanizması değil, dürtüleri kontrol eden, aklın denetiminde olmayan ve özümüzden gelen bir güçtür (Schopenhaur, 2017).

Bilişim teknolojilerinin yaygınlaşması bilgi akışını hızlandırarak, zaman ve mekân gibi kavramların ötesine geçilmesini sağlamış, dolayısıyla ortaya yeni küresel değerlerin çıkmasına sebep olmuştur (Yurdabakan, 2002). May'e (2014) göre, toplumsal kültür nedeniyle bireyler yalnızca üretici veya tüketici materyaller haline dönüşmektedir. Bir makineden çıkan seri üretim haline gelmeye başlayan birey, kendisini manipüle ederek kişisellikten ve insanilikten uzaklaşmaktadır.

Küreselleşme kavramı, yeni bir kavram olmasına rağmen son zamanlarda sıklıkla bahsedilen bir olgu haline gelmiştir. İnsanların tek bir dünya içinde yaşadığını, bireylerin hatta ulusların birbirine bağımlı haline geldiğini vurgulayan bir kavram olmaktadır (Giddens, 2012). Nüfustaki değişimler, ekonomik gelişmeler, aile biçiminin ve bireylerin yaşam tarzlarının değişmesi gibi toplum yapısında meydana gelen gelişmeler, küreselleşmenin yol açtığı durumlardır (Balay, 2004). Küreselleşmenin etkisiyle istediği her şeye anında ulaşabilen birey, üretici konumundan tüketici konumuna geçiş yapmıştır. Temel ihtiyaçlar dışında kalan zamanın gerektirdiği işler, bireylerin kendileriyle daha az zaman geçirmesine sebep olmuştur. Dolayısıyla kişiler iç seslerine daha az kulak vererek kendilerine yabancılaşmışlardır. Demirezen (2015), tüketim toplumlarında ortaya çıkan yabancılaşmanın, kapitalist güçler tarafından daha fazla kâr elde etmek amacıyla istek ve arzuların oluşturulması ve bunların yönlendirildiği nesnelere üretilmesi, sonuç olarak da bu nesnelere peşinden koşan bireylerin kendini gerçekleştirememesi olduğunu ifade etmektedir.

Bireyler yabancılaşma sorununun çözümünü zaman zaman tüketimde bulmaya çalışmıştır. Fakat bu durum, insanı daha büyük bir çıkmazın içine sürüklemiştir. İçsel süreçlere yönelik farkındalık düzeyi gittikçe düşmeye başlayan insanın manevi bunalımları artmaktadır. Modernizm kendini sürekli yenileyerek kendinden önce var olan yapıları yok saymaya çalışmaktadır. Dolayısıyla gelenek ile bireylerin arası git gide açılmaktadır. Geçmiş ile bağları kopan insan, zamanla kendini modernizmin içinde şekillenmeye bırakmaktadır. Özünden bu şekilde kopan birey, böylelikle yabancılaşma sürecine girmektedir (Işık, 2013). Merter (2012) insani değerlerin güneşin altındaki buz gibi eridiğini, dolayısıyla bireylerin kim olduğuna dair sorgulamalarda sıkışıp kaldığını ifade etmektedir.

Teknoloji, bireyler arasındaki toplumsal bağların kopmasına ve sosyal ilişkilerin gerilemesine sebep olmuştur. Geleneksel kültürde bulunan tutum ve davranışlar zamanla geri planda kalmıştır. Yalnızlaşan birey, hem kendine hem başkalarına güvenme konusunda sıkıntılar yaşamaya, duygusal soyutlanmaya veya aşırı stres gibi süreçlerle karşılaşmaya başlamıştır (Hayta, 2002).

Bireylerin yaşamının anlamsız hale gelmesi sonucunda değersizlik, güçsüzlük, yalnızlık gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Bu duygular, insanda oluşan umutsuzluğun birer göstergesi olmaktadır. Kişiler umutsuzluk duygusundan kurtulabilmek için birçok yola başvurmaktadır. Endüstrileşme nedeniyle ortaya çıkan tüketim çılgınlığı bunlardan bir tanesidir. Kişiler içsel boşluğunu, elde ettiği ve aldığı ürünlerle doldurmaya çalışarak umutsuzluğunun üstünü örtmektedir. Bilinçsiz olarak doldurulmaya çalışılan değerlerden diğeri ise para, güç, saygınlık, başarı gibi tutkulardır. Birey bu tutkular sayesinde hayatta var olma ve yer edinme ihtiyaçlarını karşılayarak içinde barındırdığı boşluk duygusunu yok etmeye çalışmaktadır (Fromm, 1996).

Günümüz insanı yaşamda meydana gelen değişiklikler nedeniyle nevroz yaşamakta ve sonucunda ortaya çıkan endişe duygusunu bastırabilmek için teknoloji, alkol, ilaç, uyuşturucu ve gerçekçi olmayan ilişkilerle tatmin olmaya çalışmaktadır. Fakat insanoğlu ne yaparsa yapsın içindeki boşluğu, bu gibi şeylerle dolduramamaktadır. Dolayısıyla mutsuz, doyumsuz ve korku dolu insanlık ortaya çıkmaktadır (May, 2014). Doğan'a (1991) göre bunun sonucunda kuşaklar arası iletişimsizlik, madde bağımlılığı, akademik başarısızlık, sosyal ve psikolojik problemler, amaçsızlık, kimlik bunalımı, yalnızlık, stres ve güvensizlik gibi sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Endüstriyel yaşam, sahip olma duygusunu arttırarak insanların hep daha fazlasını istemesine sebep olmaktadır. Ancak mutlu bir yaşamın sırrı sahip olmak değil, kişinin kendisi olabilmesidir. Günümüz insanının içinde bulunduğu bunalım sürecinin temelinde bu etken yatmaktadır. Dolayısıyla bireylerin depresyon ve sıkıntılardan kurtulabilmesi için varlığını yeniden anlamlandırması gerekmektedir (Fromm, 1996).

21. yüzyılda kültürel değerlere ve değerler eğitimine giderek önem verilmeye başlanmıştır. Bu eğilim yozlaşmaya doğru giden nesli kurtarmaya yönelik çabalar olarak görülmektedir. Çünkü sorumluluk sahibi olamamış, duygu yoksunluğu yaşayan, çevresine karşı duyarsız olan neslin ancak evrensel değerler aracılığıyla kazanılabileceği düşünülmektedir (Ok, 2016).

Kültür, insan davranışlarına yön veren bir unsur olması sebebiyle yaşamda anlama etki eden faktörlerden birisidir. Teknoloji ve sanayi alanındaki değişimler, toplum ve kültür üzerinde, dolayısıyla da bireylerin yaşam standartlarında ve hayata bakış açılarında farklılıklar oluşturmaktadır. Her amacına ve arzusuna kolayca ulaşan birey, varlığının amacını daha çok sorgulamaya başlamaktadır. Varoluşunu hissetmek isteyen toplumlar alışveriş, sosyal medya, para, bağımlılık yapıcı maddeler veya şöhret gibi unsurları yaşamı anlamlandırmak için kullanmaktadır. Bu gibi geçici amaçlar tükendikten sonra bireyde mutsuzluk, kaygı, güvensizlik gibi duygular ve sonucunda psikolojik problemler ortaya çıkmaktadır.

2.2.5. Yaşamda anlama etki eden faktörler. Birey, yaşantılarını ve tecrübelerini anlamlandırma ve açıklama ihtiyacı hissetmekte, buna binaen kendisine açıklayıcı cevaplar bulmaya çalışmaktadır. İşte bu ihtiyaç, kişiyi hayata yönelik sorulara yanıt bulmaya ve hayatla ilgili sebepleri aramaya yönlendirmektedir (Aydın, 2015). İnsanlar, anlam boşluğuna dayanamamakta ve yeni bir anlam oluşturmak suretiyle bu

boşluğu kapatmaya çalışmaktadır (Kartopu, 2006). Bu boşluğu doldurma noktasında, yaşamda anlama ve anlamın oluşmasına etki eden bazı faktörler bulunmaktadır.

2.2.5.1. Umut. Umut, anlama etki eden önemli faktörlerden biridir. Bahadır (2011) umudu; “Gelecek bir zamanda, gerek insan gerek olay gerekse nesnel bir varlıktan ötürü ortaya çıkması beklenen ve olumlu durumlara yol açan, henüz gerçeklik kazanmamış kişisel veya toplumsal beklenti” şeklinde tanımlamaktadır. Fromm’a (1990) göre umut, canlılık, duyarlılık ve akılcılığı ifade eden ve toplumsal değişimin belirleyicisi olan bir olgudur. Umut, pasif bir bekleyiş değildir. Ona ulaşabilmek için birtakım çabalar içinde olmak gerekmektedir. Fromm, umudu sıçramaya hazır bekleyen bir kaplana benzetmektedir. Dolayısıyla umut, gerçekçi olmayan hedeflere ulaşmak için standartları zorlamaktan ziyade imkanlar doğrultusunda hareket etmeyi gerektirmektedir.

Umudu insan ruhunda doğuştan itibaren var olan bir potansiyel olarak kabul eden ve “yaşama iradesi” olarak tanımlayan Frankl’a (2009) göre umut, yaşama ve gelişime etki eden ve bunlarla birlikte değişen ruhsal bir öğedir. Kişinin aktif olabilmesi ve toplumsal sorunlarla baş edebilmesi için olumlu bir ruh haline ve inanca ihtiyacı vardır. Bu nedenle bazı psikologlar inancın, umudun bir bileşeni olduğunu ifade etmektedir.

Bireyin gelişimiyle birlikte umut duygusu kişinin dünyasını doldurmaya başlamakta, zamanla bireyin duygu, davranış ve düşüncelerini çevreleyerek ona yol gösteren bir değer haline gelmektedir (Fromm, 1996). Birey, çevredeki olaylar ve yaşantılarla birlikte içinde bulundurduğu bu umut gücünü geliştirmekte ya da kitlemektedir.

Umut, öncelikle gelecekle ilgili aktif beklentileri içinde barındıran bir kavramdır. Bunun yanı sıra arzu edilen bir şey beklenirken yaşanan duygu hali, olayları

değerlendirirken hayata bakış açısı, bireyin duygu ve davranışlarına yön veren değer olarak zihinsel bir süreçtir (İmamoğlu & Yavuz, 2011). Bireylerin kriz yaşadığı durumlarda devreye girerek dayanma gücü sağlamakta, aynı zamanda sığınma duygusunu da hissettirmektedir. Bunun yanı sıra umut, doğal olarak geleceğini belirlemek isteyen insan için kendi sınırlarını aşarak hayata yönelik arzu ve isteklerin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Bireyin hem geçmiş üzüntülerinden kurtulmasına hem de halihazırdaki sıkıntılarına sabretmesine büyük katkı sağlamaktadır (Bahadır, 2011). Umut, insan için bir yaşam enerjisi olmaktadır. Umutlu bir birey, yaşamındaki olaylara ve hayata yönelik iyimser bir tutum sergilemekte ve zorlu yaşam olaylarına karşı baş edebilme becerisi kazanabilmektedir (Ünal, 1998). Dolayısıyla umudun, bireylerin hayatını anlamlandıran ve sağlıklı kimlik geliştirmelerine katkı sağlayan önemli bir etken olduğunu söylemek mümkündür.

Anlam ile ilgili yapılan çalışmalar ve hayattan tamamen koparılmış mahkumlar üzerinde yapılan araştırmalar, umudun hayatı sonlandırmak yerine, yaşamın tercih edilmesine ve sürdürülmesine yönlendiren en önemli motivasyon aracı olduğunu göstermektedir (Frankl, 1994). Feldman ve Snyder'in (2005) yapmış olduğu çalışmada 139 üniversite öğrencisine anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçekleri uygulanmış ve araştırmanın sonuçları, umudun anlamın bir bileşeni olduğunu destekler nitelikte bulunmuştur.

Şahin'in (2012) yapmış olduğu çalışma umudun, anlam arayışı ve yaşamda anlamın açık bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bronk, Hill, Lapsley ve Tasneem de (2009) umudun yaşam amaçları ve memnuniyetle olumlu bir ilişki içinde olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda umutlu olan insanların amaçlarının ve yaşam doyumlarının da daha iyi olduğunu söylemektedirler.

Adler'e (2010) göre umutlu insanlar, karşılarına çıkan güçlükleri gözlerinde büyütmeden başa çıkabilen kimselerdir. Bu kişiler hataların telafi edilebileceğine inanan, korkup yılmak yerine açık yürekli ve rahat konuşabilen kişilerdir. Kabullenici bir yönleri olmasından dolayı başkalarıyla kolayca iletişim kurabilmekte ve dost olabilmektedirler. Fromm da (1996) ümitvar kişilerin kendisini yaşamaya adanmış kişiler olduğunu savunmaktadır. Bu kişiler hayatı seven, hayatın en büyük umutsuzluğu olabilecek ölüme karşı bile savaşan, hayatını sürdürme çabası içinde olan bireylerdir.

Aynı zamanda ümitvar olan kişiler, yaşamın zorlu yönlerini olumluya çevirebilen kimselerdir. Bu kişiler acı çekmek zorunda kaldıklarında bile acıya yüz çevirmek yerine, altından başarıyla kalkmaya çalışmaktadırlar (Frankl, 2009).

Umudun yapıcı ve iyimser bir yönü olduğu kadar, yıkıcı bir yönü de bulunmaktadır. Umutsuzluk yaşantısının ve beklentilerin esnekliğini, canlılığını zedelemektedir. Dolayısıyla bu durum ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Umutsuzluk kronik hale gelmeye başladığında psikolojik hissizlik adı verilen, yeni yollar denemek ve geçmişin izlerinden kurtularak daha iyi bir hayata başlamak için zamanın yetersiz olduğu düşüncesinden oluşan psikolojik rahatsızlık, patolojik bir sürece doğru ilerlemeye başlamaktadır (Bahadır, 2011).

2.2.5.2. Manevi yaşam. Maneviyat, Latince kökenli olup; ruh, can, nefes, canlı olmak ve yaşamı hissetmek anlamlarına gelen "spiritus" kelimesinden türemektedir (Delgado, 2005). Oldnall (1996) maneviyatı, her bireyin içerisinde hissettiği ruh olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda bu gücün, insanın yaşamına anlam kazandırarak kişinin hayatını etkileyen inanç ve değerler düzenini oluşturmaya yardım eden etken olduğunu ifade etmektedir.

Maneviyat her insanın doğasında bulunan, dini ve kültürel sınırların ötesine geçen bir kavramdır. Kendisini; iman, yaşamda anlam, amaç, bağlanma, kendini aşkınlık ve içsel huzurla birlikte göstermektedir. Maneviyatın güçlü olması, kişinin zorluklarla baş etmesine yardımcı olarak yaşam doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (Delgado, 2005). Bunun yanı sıra maneviyat sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmakta, kişilerarası iletişimi geliştirmekte ve bireyleri olgunlaştırmaktadır (Mutluer, 2006). Bireylere dayanma gücü, umut, sosyal destek ve anlam duygusu sağlayarak psikolojik sağlığa da katkı sağlamaktadır (Aydın, 2011). Dolayısıyla manevi değerlerin, bireylerin yaşamında önemli anlam unsurları olduğunu söylemek mümkündür.

Yalom (1999), anlam duygusunun dini inançlarla ve kendini aşma değeriyle bağlantılı olduğunu ifade etmektedir. Ona göre yaşamda anlamın kişinin dışında ve ondan üstün olarak var olan “kozmetik anlamı” bulunmaktadır. Dinsel dünya görüşüyle kazanılan kozmik anlam, bireyin kişisel yaşam amacına yönelik de bakış açısı oluşturmaktadır.

2.2.5.3. Sevgi. Sevgi, insanın varoluşunu hem kendi özünde hem de dış dünya ile olan etkileşiminde anlamlı kılan etkenlerden birisidir. Birey bu güç sayesinde, önce kendi içine sonra da hayata ve tüm varlığa yönelmektedir (Bahadır, 2011). Anne rahminde sürdürdüğü yaşantıdan koparak dünyaya gelen bebek, zamanla dış dünyanın bilincine varmaktadır. Başlangıçta açlığı, memeyi ve anneyi bir bütün olarak gören bebek, büyüdükçe hepsini ayırt etmekte, hatta hangi durumlarda nasıl davranması gerektiğinin bile farkında olmaktadır. Tüm bu deneyimler ve yaşantılar sonucunda çocuk, sevildiği duygusunu kazanmaktadır. Yaklaşık sekiz yaşına kadar kendisinin koşulsuz olarak sevildiğini düşünen çocuk, bu yaştan sonra kişinin kendi çabasıyla da sevgi uyandırabileceğini fark ederek sevmeyi öğrenmektedir. Gençlik dönemine

geldiğinde ise bireye, vermek almaktan daha doyurucu, sevmek sevimden daha önemli bir hale gelmektedir. Özetle anne sevgisinde bulunan onay, çocuğa yaşamda kalma isteği sağlamasının yanı sıra yaşam sevgisini de aşmaktadır (Fromm, 2009).

Sevginin tabiatında bulunan bağıllık, özgür ve karşılıklı faydalanmaya dayalı bir birlikteliği ifade etmektedir (Bahadır, 2011). Sevginin belirleyici olduğu bu tür birlikteliklerde kişiler, birbirlerine üstünlüklerini ispatlamak yerine, sorumluluklarını adaletli bir şekilde yüklenmektedir (Adler, 2016). Böyle bir birlikteliğin yaşanması halinde sevgi hem anlamlı bir yaşamda anlam hem de sonucu olmaktadır. Zira, modernizm ile birlikte ortaya çıkan bazı birlikteliklerin sevgiden ziyade farklı beklentilere dayandığı görülmektedir. “Sevgiyle birlikte olmak” yerine “sevgiye sahip olma” durumu ortaya çıktığında, ilişkiler çıkar amaçlı hale gelmeye başlamaktadır. Bunun sonucunda ise sevgi yoksunluğundan kaynaklanan yalnızlaşma ve yabancılaşma gibi birtakım sorunlar ortaya çıkmaktadır (Bahadır, 2011). Aslında sevgi, insanın yalnızca bir nesneye değil, bütün olarak dünyaya bağıllığını belirleyen kişilik yapısıdır (Fromm, 2009).

Sevme ve sevilme duygusu, yaşamda anlam için yeterli bir etkidir. Kişi, severek karşısındakine değer anlamı yüklemektedir. Bu anlam ile birlikte hem karşıdaki kişinin varlığını hem de kendi varlığını kabul etmektedir. Böylelikle hayat da değerli ve anlamlı hale gelmektedir (Türkeri, 2012). Sevgi; içten ilgiyi, anlayışı, tepki vermeyi ve dürüstlüğü içinde barındıran soyut bir kavram veya yaşantıdır (Geçtan, 1980). Adler’e (2016) göre insanın üç ödevi bulunmaktadır. Sevgi de bu ödevlerden bir tanesidir. Frankl’ın (2009) düşünce sistemine göre de sevgi, üretkenlik ve acıya katlanmanın yanında anlam oluşturan üçüncü unsur olmaktadır. Aynı şekilde Hümanist Psikoloji’de önemli bir yere sahip olan Fromm’a (1996) göre de sevgi; akıl ve vicdanın yanındaki bir

diğer etkindir. Farklı ekollerin görüşlerini ortaya koyan düşünürlerin ortak noktada birleşmesi, sevginin insan üzerindeki gücünün bir göstergesi olmaktadır.

2.2.5.4. Üretkenlik. Frankl'a (2009) göre, yaşama anlam kazandırma yollarından bir tanesi de kendini bir işe ya da sorumluluğa adanmak yani üretmektir. Üretmek, yaşamı anlamlandırma sürecinde bir meslek edinmek ya da bir eser bırakmak olarak ortaya çıkmaktadır.

İnsanın canlılığının sürdürüldüğü her yerde doğal olarak üretkenlik de bulunmaktadır. İnsan, bilinçli olarak üretebilmesi nedeniyle diğer canlılardan ayrılmaktadır. Çünkü birey üretmek hem kendi dünyasını hem de etrafındaki kişileri, olayları ve nesnelere etkileyebilmektedir. Üretkenlik kişiyi meşguliyet haline sokması nedeniyle ruh sağlığını olumlu yönde etkileyen bir etkidir. İnsan boş kaldığı zamanlarda kendini daha fazla dinleyerek bilinç alanına olumsuz duygu ve düşüncelerin girmesine sebep olmaktadır. Üretken birey ise işinin başındayken bu tür düşüncelerle kendini meşgul etmekten çekinerek işine odaklanmaktadır (Bahadır, 2000).

Yaratıcılığını ve üretkenliğini ortaya çıkarmaya çalışan bireyler, bir ürün elde etmekten ziyade üretmenin ve işin keyfini almaktadır (Fromm, 1996). Bu nedenle bir iş ne kadar sıkıcı veya zor olursa olsun kişinin amaç ve beklentilerine cevap verdiği sürece yaşamı anlamlandırma sürecine katkı sağlamaktadır (Bahadır, 2000). Buna karşın yeni bir şeyler keşfetmekten ve üretmekten yoksun olan insanlar, güçsüzlük ve korkuya kapılarak umutsuzluğa düşebilmekte ve sonucunda yaşamı anlamlandırma sürecinde sıkıntılar yaşayabilmektedir (İmamoğlu ve Yavuz, 2011).

Hayat kimi zaman da toplumun refahı için üretkenlikte bulunulduğunda anlamlı hale gelmektedir. Başkalarına katkı sağladığını düşünen birey, kendi çıkarını düşünme kısıtlılığından kurtulmaktadır (Hocking, 1928). Her ne kadar gerçekleşme imkanı

olmasa da ölümsüzlük ve ebedilik duygusu, insanoğlunun arzuladığı bir istektir. Birey, içinde bastırıldığı bu isteğe ulaşabilmek için topluma bir eser kazandırmayı tercih edebilmektedir. Böylelikle eserinin ebedileşmesi aracılığıyla yaşamına anlam katmaktadır (Adler, 2016).

Logoterapi, bir eser bırakmaya ya da bir işle uğraşmaya önemli vurgular yapmaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, mesleğin, hayatın sorgulayıcılığına yönelik önemli bir cevap olması (Frankl, 2009), bir diğeri ise insanın kendini aşabileceği bir alan olmasıdır (Frankl, 1994).

Bunun yanı sıra üretkenliğin yaşamda anlama katkı sağlayabilmesi için bazı şartlara sahip olması gerekmektedir. Öncelikle tercih edilen işin ya da mesleğin kişinin ilgilerine ve yeteneklerine uygun olması gerekmektedir. İkinci olarak kişi, yapının doğruluğuna ve başarıya inanmalıdır. Ardından hedefe ulaşmak için bireyin belli bir disiplin içinde olması gerekmektedir. Son olarak ise meslekle duygusal bir bağ kurularak çalışmaktan zevk alınmalıdır (Maurois, 2017).

2.2.5.5. Amaç ve sorumluluk. İnsanı diğer varlıklardan ayıran en önemli niteliklerden biri, bilinçli amaçlara ve hedeflere sahip olmasıdır. Aslında yaşamda anlamı etkileyen tüm etkenler belli bir amaç doğrultusunda değer kazanmaktadır (Bahadır, 2011). Frankl (2009) insanın uğrunda çalışabileceği ve kendini adayabileceği bir amaca sahip olmasının, kişinin ruh sağlığı açısından önemli bir yerinin olduğunu ifade etmektedir. Bu noktada mühim olan amacın içeriği değil, kişiye olumlu ve yapıcı yönde hizmet etmesidir.

Grom ve Schmidt'in (1979) Viyana'da rastgele seçilen 1000 kişi ile yapmış olduğu araştırmada, katılımcıların %20'sinin yaşamın anlamı ve amacına yönelik sorulara olumsuz yanıt vermesine karşın, %51,5'i yaşamlarını anlamlı görmüşlerdir.

Olumlu yanıtlar veren katılımcılar, yaşamlarına anlam kazandıran amaçlar arasında; kendini eğitime, rahat bir hayata kavuşma, iyi bir meslek sahibi olma, mal varlığı ve toplumsal sorumluluklar gibi amaçları saymışlardır (akt. Bahadır, 2011).

Amaçlar, insanın bireysel ve özgür seçimleri doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Varoluşçu yaklaşım, kişilerin seçenekler arasından kendine uygun olanı seçme özgürlüğünde olduğunu ve bu doğrultuda kaderlerini belirleme imkanlarının olduğunu savunmaktadır. Buna göre yaşam tarzımız aslında seçimlerimizin bir sonucudur. İnsan, seçme özgürlüğünün bulunması nedeniyle yaşamı yönlendirme sorumluluğunu da kabullenmelidir (Corey, 2008). Dolayısıyla anlam, amaç ve sorumluluk kavramlarının birbirleriyle bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür.

Birey, yaşadığı süre boyunca kendisi ve çevresi için gerçekleştirmek istediği bazı amaçlar ve hedefler belirlemektedir. Öncelikle temel ihtiyaçlarını karşılayan birey, zamanla yaşamına anlam katacak farklı girişimlerde bulunmaktadır. Bu girişimler, toplumun yaşam kalitesini arttırmaya yönelik, ekonomik, sosyal, kültürel ve sosyal gelişmeye katkı sağlayan sosyal sorumluluklardır (Aydiner, 2011). Böylelikle çevresine ve kendisine katkı sağlayan bireyin yaşamını anlamlı kılabilmesi mümkün olacaktır.

Hocking'e göre (1928) hayatın devam ediyor olması, başlı başına yaşama ilk anlamını vermektedir. Fakat bunu idrak edebilen bilinçli tek canlı insandır. İkincil olarak yaşamda anlam, yapılan işlerle de özdeşleştirilmektedir. Kişinin mesleğini veya işini anlaması ve uygulaması, anlamın içeriğini oluşturmaktadır. Hocking, bireyin zorlandığı ve daha fazla çaba harcaması gerektiği durumlarda, yapılan işin daha anlamlı hale geldiğini savunmaktadır.

2.2.5.6. İyimserlik. İyimserlik, “dünyaya, yaşama ve kadere olan güveni ifade eden ve her durumda iyi bir çıkış yolunun olduğuna yönelik umudu aşıl原因an hayat

görüşü” olarak tanımlanmaktadır (Bahadır, 2011). Tanıma bakarak iyimserlik ile umut arasında güçlü bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür.

İyimserliğin en üst seviyesi, tüm sınırlı olan koşullara rağmen, yaşama koşulsuz olarak “evet” diyebilmektir. Dolayısıyla iyimserlik, hayatın sunduğu her imkândan olumlu olarak yararlanmaya açık olma durumudur, denilebilir (Bahadır, 2011). Böylelikle birey, hayata karşı olumlu bir bakış açısı geliştirecektir.

Aydın ve Tezer’in (1991) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada iyimserlik ile sağlık sorunları ve akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda iyimserlik ile sağlık sorunları arasında negatif, iyimserlik ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani iyimserlik arttıkça bireylerin sağlık durumlarında ve akademik başarılarında olumlu yönde bir değişim olmaktadır.

Frankl (2009), insanın oldukça zor şartlarda olduğu durumlarda bile iyimserlik gücünü kaybetmediğini vurgulamaktadır. Ona göre insan; acı, suçluluk ve ölüm kavramlarını ifade eden “Trajik Üçlü”ye karşın iyimser bir tutuma da sahiptir. Böylelikle birey, hayatın tüm problemlerinden bu yeteneği sayesinde sıyrılarak yaşamına devam edebilmektedir. “Trajik Optimizim” olarak adlandırılan bu yetenek, mevcut şartlar altında yapılabilecek en iyisini yapma sürecini ifade etmektedir.

İyimserlik, acıyı başarıya dönüştürebilen, suçluluk duygusuna karşın olumlu değişimlere açık olmayı ve hayatın geçiciliğine karşı girişimcilik kazanmayı sağlayan bir yapıdadır. Her ne kadar tüm sorunları aşabilecek olağanüstü bir yetenek olmasa da kişinin iyimserliğe yatkın yönüyle yaşaması, yaşamı anlamlı kılmaya yardımcı olmaktadır (Bahadır, 2011).

2.2.5.7. Fedakârlık. Fedakârlık, kendinden önce başkalarını tercih ederek onların istek, ihtiyaç ve arzularına öncelik tanımak ve kendi çıkarlarını ikinci planda tutmak olarak tanımlanmaktadır. Bir diğer adıyla diğerkâmlık, toplumsal bir varlık olarak insana has bir niteliktir (Bahadır, 2011). Diğerkâm tutuma sahip bir birey, karşısındaki kişiyi anlamaya çalışmaktadır. Kendisini onun yerine koyarak onun gibi düşünmeye ve hissetmeye çalışmakta, hayata onun gözünden bakmaya çalışmaktadır. Bu durum, kişiliklerin birbirleriyle örtüşmesine katkı sağlayan bir süreç olmaktadır (Dökmen, 2004).

Diğerkâmlığın tam tersi olan bencillik davranışı, anlamsızlıkla sonuçlanan ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ve dolayısıyla kişinin yaşamı yanlış anlamlandırmasına sebep olmaktadır. Bu anlayışa sahip bireylerin evrensel anlama ulaşmaları mümkün olmamaktadır (Adler, 2016).

Herhangi bir menfaat ve karşılık beklemezsizin başkaları için çalışarak kendi arzularından vazgeçmek, dışarıdan bakıldığında sıkıntılı bir durum gibi gözükse de samimi duygularla yapılan fedakârlık davranışı, kişinin içsel huzuruna ve ruhsal zenginliğine katkı sağlamaktadır. Fedakârlık, kişiyi aşkınlığa ulaştırabilecek bir araç olarak görülebilmektedir. Böyle bir durumda kişi, kendi kişiliğini yok sayarak başkasına bağımlı olmaktan ziyade, kendini aşmanın gereğini yerine getirerek birlikte yaşamının hazzına ulaşmaktadır (Bahadır, 2011).

Genel olarak bakıldığında umut, manevi yaşam, sevgi, üretkenlik, amaç ve sorumluluk, iyimserlik ve fedakârlık gibi süreçlerin kişilerin yaşamını, sosyal ilişkilerini ve hayata bakış açısını etkilemesi ve geliştirmesi nedeniyle yaşamda anlama yönelik pozitif katkı sağladığını söylemek mümkündür.

2.3. Yurt Dışında Yaşamda Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yaşamda anlam kavramı, varoluşçuluk ile literatüre girmesinin ardından psikoloji alanındaki araştırmaların odağı noktasına gelerek farklı yaş gruplarıyla ve farklı değişkenlerle incelenmeye başlanmıştır. Bu bölümde yaşamda anlama yönelik yurt dışında yapılan araştırmalar sunulmaktadır.

Yaşamda anlam ve benlik saygısını demografik değişkenlere göre inceleyen Lindeman ve Verkasalo (1996), itfaiyeci eğitmenleri ve farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileriyle çalışmıştır. Araştırma sonucunda itfaiyeci eğitmenlerinin anlam düzeylerinin Psikoloji, Hemşirelik ve Sosyal Çalışma Bölümü öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca deneyimlenen yaşamda anlam ile benlik saygısı arasında yüksek ilişki görülürken sınıf düzeyi arttıkça deneyimlenen anlamın da arttığı tespit edilmiştir.

Mascaro ve Rosen'in (2006) Psikoloji öğrencileriyle yapılan çalışmalarında yaşamda anlam ile spirititüel anlam, depresyon, umut ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşamda anlam ve spiritüel anlam umutla pozitif yönde ilişkili iken depresyon ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Steger ve Kashdan'ın (2007) yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için yaptıkları çalışmada 359 Psikoloji öğrencisine Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği gönderilmiştir. Aynı ölçekler 13 ay sonra öğrencilere tekrar gönderilmiş, 83 öğrenci soruları yeniden yanıtlamıştır. Araştırma sonucunda iki uygulamada da mevcut yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki tespit edilirken aranan yaşamda anlam ile negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yaş, cinsiyet ve etnik köken değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Hicks ve King (2007), Psikoloji öğrencileriyle çalışarak geniş bakış açısına sahip olma ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda değişkenler arasında ilişki bulunamamıştır. Ayrıca pozitif duygu durum ile geniş bakış açısına sahip olma durumunun yaşamda anlamı etkilemediği tespit edilmiştir.

Fahlman, Mercer, Gaskovski, Eastwood ve Eastwood'un (2009) yapmış olduğu araştırmada Psikoloji öğrencileri üzerinde can sıkıntısı eğilimi ve baş etme ile iki farklı yaşamda anlam ölçeği sonuçlarının ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda hem yaşamda anlamın can sıkıntısını yordadığı hem de can sıkıntısı düzeyinin yaşamda anlamı yordadığı tespit edilmiştir.

Hill ve diğerlerinin (2013) Psikoloji bölümünde öğrenim gören 10 öğrenciyle yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamda anlama dair inançları incelenmiştir. Görüşme tekniği kullanılan nitel çalışmada anlamın insandan insana ve zamana göre değişebileceği ortaya koyulmuştur. Psikoloji öğrencilerinin anlam kaynaklarının kişisel ilişkiler, kariyer, kişisel gelişim, özgecilik, mutluluk arayışı ve din olduğu, aile ve yaşam değişiminin kendilerinin yaşamda anlama ilişkin görüşlerini değiştirdiği, yaşamdaki değişimin kendileri üzerine ve yaşamda anlam üzerine daha çok düşünmeye sevk ettiği ortaya koyulmuştur.

İntihar düşüncesine sahip olan 298 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada Edwards ve Holden (2001), yaşamda anlam ve baş etme stratejilerinin intihar belirtilerini yordamasını ele almışlardır. Araştırmanın sonucunda, yaşamda anlam ile intihar belirtileri arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Dolayısıyla yaşamda anlam ve baş etme becerileri değişkenlerinin her intihar belirtisi için yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kashdan ve Steger'in (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmanın sonucunda, kişilerin diğer günlere oranla daha çok meraklı olduğu günlerde yaşamda anlama daha çok kılavuzluk ettiklerini ortaya koymuşlardır. Ayrıca negatif duygu durumunun daha az yaşamda anlam ve yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir.

Steger, Kashdan, ve Oishi (2008) yapmış oldukları çalışmada, potansiyelini tam anlamıyla gerçekleştiren yaşam faaliyetleri olarak tanımlanan ödemonik aktivitelerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu kapsamda, 65 öğrenciden her gün çevrimiçi günlük ve yaşamda anlam, negatif-pozitif duygu ve yaşam doyumunu ölçeği doldurmaları istenmiştir. Araştırmanın sonucunda sağlıklı ilişkiler geliştirmek ya da yetkinlik kazanmak vb. gibi ödemonik aktivitelerin daha fazla anlam duygusuna ve iyi oluşa yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacıların sonuçlardan elde ettiği önemli sonuçlardan birisi, herhangi bir işi ya da faaliyeti iyi yapmanın insanın yaşamını anlamlandırmada önemli bir faktör olduğudur.

Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008) üniversite öğrencileriyle üç aşamalı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu doğrultuda yaşamda anlam ile psikolojik iyi oluş, bilişsel faktörler ve kişilik özelliklerini belirleyen değişkenler, çeşitli ölçeklerle değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaşamda anlamın varlığı alt boyutu ile psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan yaşamda amaçlar ve kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutsuz geçmiş, belirsiz gelecek ve düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun yaşamda anlam arama düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir.

Pan, Wong, Joubert, ve Chan'in (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada, yaşamda anlam ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu

saptanmıştır. Farklı yaş gruplarıyla yapılmış olan çalışmalarda da (Datu ve Mateo, 2015), (Eakman ve Eklund, 2012) benzer sonuçlara rastlanılmıştır.

Frankl'ın (2009) 7948 üniversite öğrencisine yönelik yapmış olduğu çalışmada kendileri için neyin önemli olduğu sorulan katılımcıların %16'sı çok para kazanmak yanıtını verirken %78'i yaşamda bir anlam ve amaç bulmak yanıtını vermiştir. Bu sonuç üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Brassai, Piko ve Steger (2011), çalışmalarında tutarlı anlam arayışının ergen gelişiminde koruyucu bir faktör olup olmadığını araştırmışlardır. Ayrıca yaşamda anlamın ergen sağlığı üzerindeki rolü, potansiyel cinsiyet farklılıklarına göre incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre yaşamda anlamın sigara ve alkol kullanımı dışındaki riskli sağlık davranışları üzerinde koruyucu bir rolünün olduğu ortaya koyulmuştur. Erkek öğrencilerde yaşamda anlam, uyuşturucu kullanımı ile ilişkiliyken kadınlarda aşırı alkol kullanımı, güvensiz seks, egzersiz ve düzenli beslenme konularında eksiklik ile ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlık ile yaşamda anlam arasında da güçlü bir ilişki tespit edilmiştir.

2.4. Yurt İçinde Yaşamda Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ruh sağlığı alanına yönelik yapmış olduğu araştırmada Akgül (2014), ruh sağlığı çalışanları ve lisans/lisansüstü öğrencileriyle yaşamın anlamı, inanç ve kişisel değerler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda içten, samimi inanç sahiplerinin yaşamlarını anlamlandırmalarında ve kişisel değerlerinde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Bunun aksine; çıkarıcı ve seküler (dış güdümlü) inanç sahiplerinin yaşamı anlamlandırma ve kişisel değerler ile ilgili tutumlarında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca yaşamını anlamlandırmış bireylerin kişisel değerlerinin ve inanç

dünyasının da daha güçlü olduğu, kişisel değerleri güçlü olan bireylerin de yaşamı anlamlandırma ve inanç dünyasında daha başarılı oldukları görülmüştür.

Yaşamda Anlam Ölçeği'nin dilimize kazandırılmasıyla yaşamda anlam ile ilgili çalışmaların sayısında artış olmuştur. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Demirbaş (2010) tarafından yapılmıştır. Aynı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişkinin yönü irdelenmiş ve yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması, yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapıldığı Akın ve Taş'ın (2015) araştırmasında öncelikle ölçeğin İngilizce formu, iyi düzeyde İngilizce bilen 2 öğretim üyesinden oluşan bir komisyon tarafından Türkçeye çevrilmiş ve daha sonra bu Türkçe formlar geri tercüme edilerek Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki tutarlılık incelenmiştir. Ardından denemelik Türkçe form Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında yüksek lisans yapan olan 5 öğrenciye incelenerek görüşleri doğrultusunda bazı değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarına başlamadan önce Yaşamda Anlam Ölçeği'nin Türkçe formu ile İngilizce formu arasındaki tutarlılığı belirlemek için dilsel eşdeğerlik çalışması yapılmış ve dilsel eşdeğerliğin sağlandığı görüldükten sonra geçerlik ve güvenilirlik analizlerine başlanmıştır. Benzer ölçek geçerliği çalışmasında Yaşamda Anlam Ölçeği ile Özgünlük

Ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış ve yaşam anlamının özgünlük ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Demirbaş Çelik ve İşmen Gazioğlu'nun (2015) yapmış olduğu çalışma ile Yaşamda Anlam Ölçeği'nin lise öğrencilerine uygunluğunu ortaya koymak amacıyla iki farklı lise türünden 350 lise öğrencisine ölçek uygulaması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışması için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda Yaşamda Anlam Ölçeği'nin ikili faktör yapısının üniversite öğrencilerinde olduğu gibi, lise öğrencilerinde de aynı şekilde doğrulandığı saptanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği'nin yanı sıra yaşamda anlamı ölçmeye yönelik olarak Aydın, Kaya ve Peker'in (2015) Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği'ni geliştirdikleri görülmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olup Malatya, Samsun, Trabzon ve İstanbul illerinde lisans öğrenimi gören ve lisans öğrenimini bitirmiş olan kişilerden tesadüfi olarak seçilen 516 kişi üzerinde uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda 17 maddeden oluşan ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu kanısına varılmıştır.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada Dursun (2012), yaşamda anlamın ve stresle başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşu yordama üzerindeki rolünü incelemiştir. Olumlu duygulanım ve yaşam doyumu için iki ayrı hiyerarşik regresyon yapılarak Yaşam Anlam Ölçeği'nin her iki alt boyutu, iyimserlik, umut ölçeğinin yalnızca amaca güdülenme alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Modele araçsal ve duygusal destekle başa çıkma stili eklendiğinde ise açıklanan varyans üzerinde .01 düzeyinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel'in (2012) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada ise öznel iyi oluş ile yaşamda anlam arasındaki ilişki

incelenmiştir. Öznel iyi oluş ile yaşamda anlamın alt boyutlarından anlamın varlığı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken, anlam arayışı alt boyutu ile negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Bir başka araştırmada Şahin ve diğerleri (2012), üniversite öğrencilerinde umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelemişlerdir. Yapılan analiz sonucunda, umudun ve yaşamda anlamın alt boyutları olan anlamın varlığı ile anlam arayışının, öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur.

Yüksel (2012) genç yetişkinlerin sahip olduğu yaşamda anlam, farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda, yaşamda anlamın cinsiyete, algılanan sosyo-ekonomik düzeye ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında, genç yetişkinlerdeki yaşamda anlamın algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur.

Yüksel'in (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir başka araştırmada, aşk tutumları ile yaşamda anlam arasındaki ilişki çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Buna göre, genç yetişkinlerdeki yaşamda anlamın algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Otoriter ebeveyne sahip olan gençlerin yaşamlarında anlam bulamadığı ve geleceğe yönelik anlam arayışı içinde olduğu tespit edilmiştir. İlk çocukların ise tek çocuk ve son çocuğa göre daha fazla anlam düzeyine sahip olduğu gözlenmiştir.

Kredi ve Yurtlar Kurumu'nda kalan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada Parlak (2014), psikolojik dayanıklılık ile yaşamda anlam seviyelerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki oluştu; yaşamda anlam puanlarının

sınıf ve kaç kişilik odada kaldığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

Geç ergenlik dönemindeki gençlerin yaşamda anlam düzeyleri ile dindarlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada (Çamur, 2014), bağımsız değişken olarak cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yer, öğrenim görülen sınıf, gelir düzeyi, öznel dindarlık algısı ve öznel yaşamda anlam algısı ele alınmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, cinsiyet, yaşanılan yer, öğrenim görülen sınıf, öznel dindarlık ve yaşamda anlam algısının, yaşamda anlam varlığını, anlam arayışını ve dindarlığı etkilediği görülmüştür. Bunun yanında, yaşamda anlam varlığı ile dindarlık boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Kızılırmak'ın (2015) genç yetişkinlerin yaşamda anlam, maneviyat düzeyleri ve beş faktörlü kişilik özelliği arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmada, yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığı ile sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliği arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme değişkenlerinin anlam varlığı düzeyini yordadığı ve kişiler ötesi özdeşim ile anlam varlığı arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, genç yetişkinlerin kendini aşma düzeylerinin anlam arayışı düzeylerini yordadığı, bireylerin kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme düzeyleri ile anlam arayışları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinde değerlerin yaşamda anlam üzerindeki etkisini incelemek için yapılan araştırmada değerlerin yaşamda anlamı yordayıcı bir etken olduğu ortaya koyulmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise yaşamda anlamın cinsiyete göre farklılık göstermediğidir (Baş, 2015).

Yıkılmaz ve Demir Gdl'n (2015), niversite öğrencilerine yönelik uyguladığı araştırmada yaşam doyumunu ile mevcut anlam arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve yaşam doyumunu ile aranan anlam arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mevcut anlam düzeyinin yaşam doyumunu üzerine anlamlı olarak etki ettiği ve aranan anlam seviyesinin yaşam doyumuna bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.

Topuz (2016) yapmış olduğu çalışmada, yaşamda anlam ile din arasındaki ilişkiyi genç yetişkinlik dönemindeki bireylerle incelemiştir. Üniversite ğrencileriyle yapmış olduğu çalışmanın sonucunda yaşamın mevcut anlamını açıklamada din Şuur düzeylerinin etkili olduğunu ve alınan din eğitiminin yaşamın anlamına ulaşmaya katkı sağladığını tespit etmiştir. Ayrıca araştırmada dini bilinç ile yaşamda aranan anlam arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğu, dini bilinç arttıkça yaşamda yeni bir anlam arama ihtiyacının azaldığı ortaya koyulmuştur.

Üniversite ğrencileri üzerinde Demirbaş elik'in (2016) yapmış olduğu diğer araştırmada öğrencilerin yaşamda anlam seviyeleri ile yaşam amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, niversite ğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amaçları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, yaşamda anlam arayış düzeyleri ile yaşamın amaçları düzeyi arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kadınların yaşamda anlam ve yaşam amacı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayan'ın (2017) niversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumunu üzerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak, dürüst kişilik eğiliminin hem yaşamda anlam alt boyutlarını hem de yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı olarak etkilediği gözlenmiştir. Olumlu kişilik eğiliminin

hem mevcut anlamı hem de yaşam doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Olumsuz kişilik eğiliminin aranan anlam düzeyini arttırdığı gözlenmiştir. Yaşamda anlam düzeyi alt boyutlarının yaşam doyumunu arttırdığı gözlenmiştir.

Demirbaş'ın (2014) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada üst-düzyer kişilik ile yaşamda anlam varlığı arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla sağlandığı tespit edilirken, yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların rolünün olmadığı gözlenmiştir. Esneklik ve yaşamda anlam arayışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkili bulunurken, durağanlık ile yaşamda anlam arayışı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Ok'un (2016) geliştirmiş olduğu anlam arayışı eğitim programının öznel iyi oluşuna etkisini araştırmak için lise öğrencilerine yönelik bir grup rehberliği çalışması yapılmıştır. 15 kişiden oluşan deney grubuna 10 oturumluk "Anlam Arayışı Eğitim Programı" uygulanmıştır. Kontrol grubuyla yapılan analizler sonucunda deney grubu ile aralarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Yaşamda anlama yönelik öğretmenlerle yapılan bir çalışmada (Taş, 2011) yaşamda anlam, yaşam doyumunu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, yaşam anlamının mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumunu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif; iç-dış kontrol odağı arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşam anlamlarının mevcut anlam alt boyutunun cinsiyet, yaş, meslekteki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Anlam arayışının ise erkek öğretmenlerde bayan öğretmenlere göre daha fazla olduğu, bekar öğretmenlerin de evli öğretmenlere göre daha yüksek puanlara sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireylerle yapılan Işık ve Üzbe'nin (2015) çalışmasında yetişkinlerin kişilik özellikleri ve olumlu/olumsuz duygularının yaşamda anlama etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının olumlu duygular, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu, yaşamda anlamın varlığının deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile olumlu duyguları yordadığı; yaşamda anlam arayışının ise deneyime açıklık kişilik özelliğini ve olumsuz duyguları yordadığı tespit edilmiştir.

Yeniçeri'nin (2013) yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmasında benlik yönelimleri, yaşamda anlam ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, benlik yönelimlerinin türleri olan ilişkisel ve kendileşme benlik yönelimlerinin yaşamda anlam bulma üzerinde etkisi olduğu, yaşamda anlam arayışının ilişkisel benlik yönelimi ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde kısmi rolünün olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmanın değişkenlerinden olan dinsel ve dinsel arayışın yaşamda anlam varlığını, yaşamda anlam varlığının da öznel ve psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya koyulmuştur.

Özmete'nin (2008) yaşlılıkta yaşamda anlamı objektif ve sübjektif refah göstergeleri ile açıklayabilmek amacı ile yaptığı çalışmada, yaşlı bireylerin emekli maaşlarının düşük olması nedeni ile ekonomik durumlarından memnun olmadıkları, yine de idare edebildikleri; konutları kendilerine ait olan yaşlıların ekonomik açıdan daha rahat olabildikleri, erkeklerin kendilerini daha sağlıklı ve enerjik hissettikleri; eşi vefat etmemiş ve çocuklarından sosyal destek alan yaşlıların daha mutlu oldukları ve yaşamdan daha fazla tatmin duydukları belirlenmiştir.

Yaşamda anlam kavramına yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu kavramın ülkemizde son yıllarda literatüre girdiği ve ilgi çeken bir araştırma konusu olduğu görülmektedir. Giderek yaşamda anlam ile ilgili çalışmaların arttığı dikkat çekmektedir. Özellikle yaşamda anlam kavramının ölçülebilirliğini sağlayan objektif testlerin Türkçeye uyarlanması ve yine bu alana yönelik Türk kültürüne uygun ölçeklerin geliştirilmesi alandaki çalışmaların artmasına katkı sağlamıştır. Yaşamda anlama yönelik çalışmalar özellikle öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarıyla daha yakın gözükmesine rağmen depresyon, umut, stres yaş, can sıkıntısı eğilimi, baş etme stratejileri, inanç, kişisel değerler, stresle başa çıkma stilleri, aşk tutumları, psikolojik dayanıklılık, dindarlık, maneviyat düzeyleri, beş faktörlü kişilik özellikleri, yaşam amaçları, makyavelist kişilik eğilimi algıları, üst-düzey kişilik özellikleri, sosyal karşılaştırma, iç-dış kontrol odağı, kişilik özellikleri, olumlu/olumsuz duygular, benlik yönelimleri gibi bir çok konuyla ilişkisi araştırmalar tarafından ortaya koyulmuştur. Aynı zamanda yaşamda anlam; yaş, cinsiyet, etnik köken, lisans bölümü gibi birçok değişkene göre incelenen bir konu olmuştur. Yaşamda anlama yönelik yapılan araştırmalara bakıldığında, çalışmaların daha çok üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı ancak kanser hastaları, öğretmenler, yetişkinler ve yaşlılar gibi farklı gruplarla da yapıldığı görülmektedir. Literatürdeki çalışmaların daha çok objektif testler kullanılarak yapıldığı dikkat çeken bir durumdur. Yaşamda anlam gibi soyut bir kavramın nitel yöntemlerle çalışılmasının, konunun derinlemesine incelenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Bölüm

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesine yer verilecektir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışma, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamı nasıl algıladıkları, yaşamda anlamın oluşmasında nelerin etkili olduğu ve hayattan neler beklediklerini belirlemek amacıyla nitel araştırma modelinde tasarlanmıştır. Nitel araştırmalar; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmalardır (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Nitel araştırma tekniklerinden olan yarı yapılandırılmış görüşme formatı, konuşma süresince farklı sorularla konunun açılmasına, çeşitli konuların ortaya çıkmasına ve konu hakkında yeni fikirlere ulaşılmasına yardım eder (Merriam, 2015). Bu çalışmada da nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır.

3.2. Katılımcılar

Nitel araştırma modelinde yapılmış olan bu çalışmada, katılımcıların araştırmaya dahil edilmesinde amaçlı örnekleme yönteminden yararlanılmıştır. Örneklemenin en genel iki türü olasılıklı ve olasılıksız örnekleme türleridir. Olasılıklı örnekleme, araştırmanın sonuçlarını örneklemden evrene genellemeye izin verirken, nitel çalışmalarda genellikle olasılıksız örnekleme türü kullanılmaktadır (Merriam, 2015). Araştırmanın katılımcıları, 19-27 yaş aralığında olan 29 Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar sınıflarda yapılan duyuru

aracılığıyla gönüllü olan kişilerden seçilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılmaya gönüllü olan katılımcılardan 8 tanesi 1.sınıf, 5 tanesi 2.sınıf, 7 tanesi 3.sınıf ve 9 tanesi 4.sınıf öğrencisidir. 26'sını kızlar, 3'ünü erkekler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırmalarda en sık kullanılan veri toplama araçlarından biri olan görüşme tekniği, bireylerin deneyimlerine, tutumlarına, görüşlerine, şikayetlerine, duygularına ve inançlarına ilişkin bilgi elde etmede etkili bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2006). Patton (2014) açık uçlu mülakat olarak adlandırdığı görüşme tekniğini üçe ayırmaktadır. Bunlardan ilki günlük sohbet mülakatı yani yapılandırılmamış görüşme tekniğidir. Standartlaştırılmış açık uçlu mülakat ise yapılandırılmış görüşmedir. Mülakat kılavuzu yaklaşımı olarak adlandırılan ikinci görüşme yöntemi ise yarı yapılandırılmış görüşme tekniğidir. Bu yöntemde araştırmacı görüşme esnasında sorulacak olan soruları önceden hazırlamaktadır. Ancak araştırmacı konuyu daha ayrıntılı aydınlatmak istediği takdirde alt başlıklara yönelik sorular ekleyebilmektedir.

Bu araştırmada yapılan görüşme tekniği yarı yapılandırılmış görüşme olup, sorular görüşme öncesinde tasarlanmıştır. Bu kapsamda katılımcılara “yaşamın anlamı nedir? sorusu sorulduktan sonra anlamlı bir hatıralarını paylaşmaları istenerek verilen yanıtlar somutlaştırılmaya çalışılmıştır. “Yaşamınızı anlamlı kılan şeyler nelerdir? sorusunun ardından ihtiyaç duyulan görüşmelerde yaşamı anlamlandırmak için yapılan faaliyetler, yaşamı anlamlandırmada etkili olan faktörler, yaşamı anlamlandırmada etkili olan kişiler gibi sorularla yanıtlar aydınlatılmaya çalışılmıştır. “Hayattan beklentiniz nedir? sorusunun ardından katılımcılara yaşamı anlamlı bulduklarında hissettikleri

duygular ve yaşamını anlamlı bulan kişilerin kişilik özelliklerinin nasıl olabileceği sorulmuştur. Son olarak bazı insanlar yaşamın anlamsız olduğunu düşünmektedir, sizin bu konuya yönelik görüşünüz nedir? ve anlamlı bir hayat nasıl olmalıdır?” soruları yöneltilmiştir. İhtiyaç duyulan durumlarda alt sorularla katılımcıların daha ayrıntılı yanıt vermesi sağlanmıştır.

Görüşme soruları hazırlanırken konu ile ilgili literatür dikkate alınmıştır. Soru listesinin kapsam geçerliliği için alanda öğretim üyesi olan bir uzmanın görüşü alınarak tekrar düzenlemeler yapılmıştır. Ardından araştırmaya dahil olmayacak 3 psikolojik danışman adayı üzerinde pilot uygulama gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin sonunda görüşme listesinde anlaşılması güç olan sorular yeniden düzenlenmiş, görüşmenin daha verimli olabilmesi için soruların sıralamasında değişiklikler yapılarak görüşme sorularına son hali verilmiştir. Ardından bireysel yüz yüze görüşmelere başlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözülmesi

Çalışmaya başlamadan önce araştırmanın uygulanacağı üniversitenin ilgili bölümlerinden gerekli izinler alınmıştır. Sınıflarda araştırma ile ilgili duyuru yapılarak gönüllülük esasına göre araştırmaya katılmak isteyen öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler neticesinde nihai katılımcılar belirlenerek görüşme tarihi, saati ve yeri planlanmıştır.

Görüşmeler, katılımcıların okuduğu üniversitede, görüşme için seçilen sessiz ve uygun bir ortamda, katılımcının ve araştırmacının karşılıklı etkileşimiyle gerçekleştirilmiştir. Her görüşmeden önce etik kurallar gereği katılımcılara “Bilgilendirilmiş Onam Formu” (Ek1) verilerek katılımcıların araştırmanın amacı, içeriği ve nedeni hakkında bilgi sahibi olması sağlanmıştır. Katılımcılara görüşme süreci hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Katılımcılardan görüşme süresinin daha

verimli geçmesi ve analizlerin daha geçerli olabilmesi için ses kayıt cihazı kullanma izni alınmıştır. 29 katılımcıdan iki kişinin ses kaydına müsaade etmemesi nedeniyle iki görüşme mülakat esnasında araştırmacı tarafından not tutularak yapılmıştır. Ardından, psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama yönelik görüşlerinin ortaya koyulması amacıyla görüşme soruları katılımcılara yönlendirilmiştir. Görüşme esnasında anlaşılamayan veya yanlış anlaşılan konulara açıklık getirilmiştir. Görüşmeler ortalama 18-25 dakika arasında sürmüştür. Katılımcıların soruları içtenlikle yanıtlamaları için isimleri kodlanarak saklı tutulmuştur.

Görüşme kayıtları, araştırmacı tarafından yazılı hale dönüştürülmüştür. Veriler bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra verileri çözümlmek için içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2006) göre içerik analizinde amaç, benzer verileri belirli kavramlar ve kategoriler çerçevesinde bir araya getirerek düzenlemek ve yorumlamaktır. Bu kapsamda veri analizi için dört aşama bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanmasıdır. Araştırmanın veri analizi yapılırken de kodlamalar belirlenmiş ve bu kodlamalardan hareketle temalar oluşturulmuştur. Bu yöntemde elde edilen veriler, araştırma sorularının ortaya koyduğu temalara göre organize edilebileceği gibi, görüşme ve gözlem süreçlerinde kullanılan sorular ya da boyutlar dikkate alınarak da sunulabilmektedir. Yapılan araştırmada temaların oluşturulmasında görüşme sorularının ortaya koyduğu temalar ve literatür temel alınmıştır.

Araştırmanın iç geçerliğinin yani inanılabilirliğinin artırılması için yapılması gereken stratejilerden bir tanesi uzman gözden geçirmesidir (Merriam, 2015). Bu nedenle çalışmanın inandırıcılığının artırılması için alanda bulunan bir uzman tarafından

verilerin analizi kontrol edilmiştir. Patton (2014), araştırmanın güvenilirliğinin sağlanmasında kullanılan yöntemlerden birinin üçgenleme yöntemi olduğunu ifade etmektedir. Üçgenleme tekniği; yöntem, kaynak, analizci ve kuram üçgenlemesi olarak yapılabilmektedir. Yapılan araştırmada güvenilirliği sağlayabilmek adına analizci üçgenlemesi tekniği kullanılmıştır. Alanda görev yapan iki uzman tarafından ayrı kodlamalar yapıldıktan sonra gerekli düzenlemeler yapılmış, ardından alanda öğretim üyesi olan bir başka uzman tarafından kodlamalar gözden geçirilmiş ve uygunluğu denetlenmiştir. Uzman değerlendirmeleri doğrultusunda kodlamalar yeniden düzenlenmiştir.

4. Bölüm

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın sorularına yanıt aramak üzere toplanan verilere uygulanan analiz sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

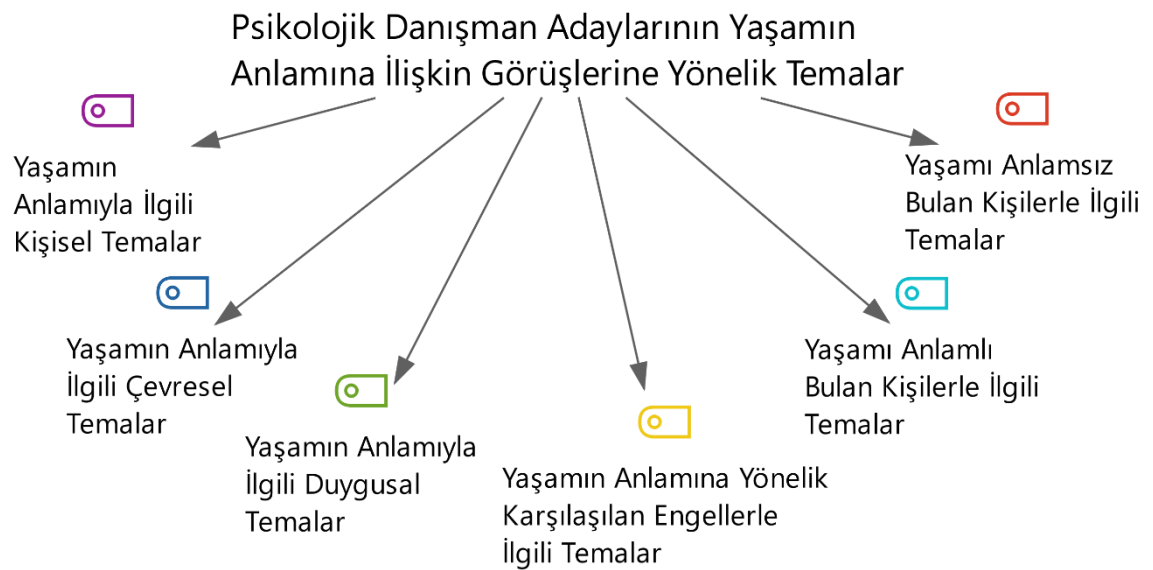
Yaşamda anlam ile ilgili literatüre bakıldığında, hayatın herkes için aynı içeriğe sahip bir anlamının olmadığı düşüncesi dikkat çekmektedir. Yaşamda anlam bireyin ona yüklediği anlamdır. Yani anlamı insanlar inşa etmekte ve şekillendirmektedir.

Dolayısıyla araştırma sorusuna verilen yanıtlar da bir o kadar çeşitlidir. Araştırmada “yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar”, “yaşamda anlamla ilgili çevresel temalar”, “yaşamda anlamla ilgili duygusal temalar” “yaşamda anlama yönelik karşılaşılan engellerle ilgili temalar”, “yaşamı anlamlı bulan kişilerle ilgili temalar” ve “yaşamı anlamsız bulan kişilerle ilgili temalar” olmak üzere altı ana tema oluşturulmuştur (Şekil1).

Şekil 1

Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerine Yönelik Temalar

Şeması

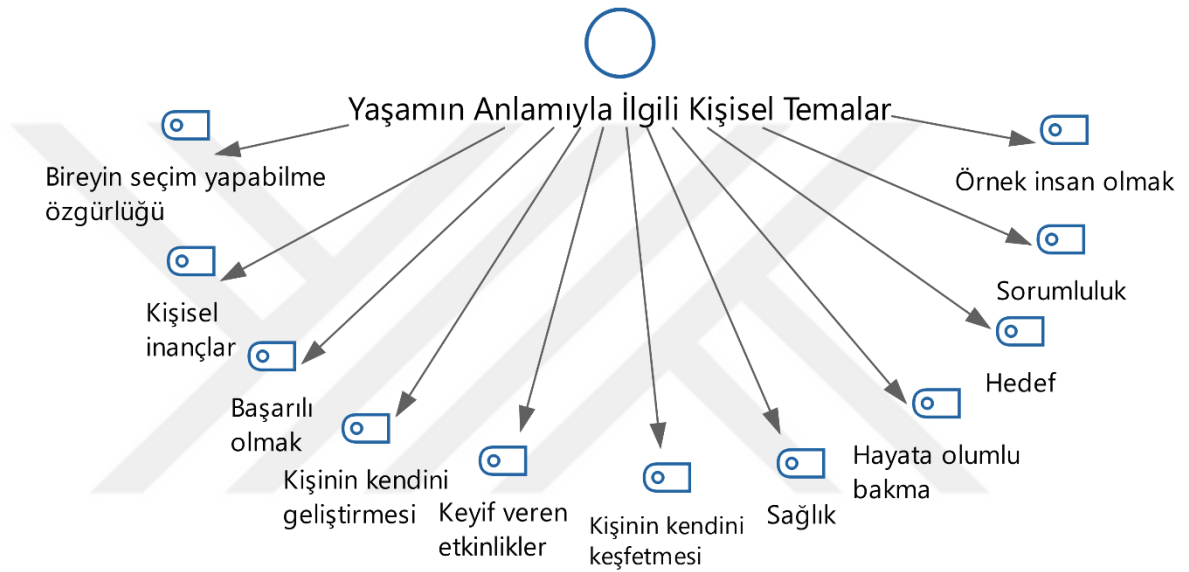


4.1. Yaşamda Anlamla İlgili Kişisel Temalar

Yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar başlığı altında Şekil 2’deki alt temalar oluşturulmuştur.

Şekil 2

Yaşamda Anlamla İlgili Kişisel Temalar Şeması



4.1.1. Bireyin seçim yapabilme özgürlüğü. Psikolojik danışman adaylarına yöneltilen görüşme sorularının yanıtları incelendiğinde katılımcıların seçim yapabilme özgürlüğüne değindikleri görülmektedir. Bu doğrultuda bazı katılımcılar yaşamda anlamın özgürlük olduğunu ifade etmektedir.

"Sanırım istediğim şeyleri yapmak. Yani özgür olarak istediğim şeyleri yapmak. Atıyorum işte sinemaya gideceğim, bunu dışarıdan bir etki olmadan kendi fikirlerimle kendi kararlarım ile gidip izlemek. Tek başıma veya başkasıyla ama kendim yapmak." (Katılımcı4)

"Kendi kararlarını kendi verebilmek." (Katılımcı6)

"Bence yaşamda anlam günah işleyebilme hakkımızın olması. Tercih yapabilme hakkımız olunca olayları durumları veya kişilere değer verip vermeme hakkımız var. Benim için anlam değerli olan bir şey. Dolayısıyla ben sevabı ya da günahı tercih edebilme hakkım varsa yaşamım anlamlı bir yaşamdır. Buradan özgürlüğe bağlayabilirim aslında. Yapmak istediklerini yapabilen, özgür, tercih edebilmek hakkına sahip. Yani özgür olmak benim için yaşamda anlam." (Katılımcı16)

Bazı psikolojik danışman adayları ise yaşamda anlamı kişinin kendisinin etkilediğini, bunu da hayata yönelik seçimler oluşturarak ve kararlar vererek yaptığını düşünmektedir.

"İnsan bir başkasının değil kendi isteklerini dikkate almalı hayatında. Çünkü bir kişinin yönelmelerine uymak onun yönlendirmeleriyle hareket etmek bir süre sonra kendini sorgulamasına neden oluyor insanın. Benim için bu yaptığım şey anlamlı diye soruyorsun. Eğer anlamlı değilse bu sefer hem kişiye hem kendi düşüncelerin kendi isteklerin doğrultusunda ilerlemek bence hayatı anlamlandırmada önemli bir faktör." (Katılımcı15)

Katılımcıların bazıları ise bireyin kendi kararları ve seçimleriyle bağımsız olduğu bir hayat beklentisi içinde olduklarını ifade etmektedir.

"Kendim olmak. Yalnız başıma bir şeyler yapabilmek, kimsenin altında ezilmemek, bağımsız olmak, kendi başıma ayaklarımın üstünde durmak." (Katılımcı16)

4.1.2. Kişisel inançlar. Psikolojik danışman adaylarına yaşamda anlamın ne olduğu sorulduğunda, bazılarının yaşamda anlamı inanışlarıyla açıkladıkları görülmektedir.

"Yaşamda anlam yani bu hani bizim hayatımızı değerli kılan ayakta tutan şey. u bence benim için yaşamın anlamı inançlarım, yani beni ayakta tutan, mantığımı,

düşüncelerimi, değerlerimi oluşturan, burada olmamı sağlayan, o şekilde hareket etmemi sağlayan, yani beni ben yapan her şey inançlarımdan oluşuyor. Hayatın anlamı inançlarımızla bunları yaşıyor olmamız." (Katılımcı3)

"İnanmadığım şeyler uğruna yaşayabilmek." (Katılımcı21)

"Allah'a iyi bir kul olmaktır." (Katılımcı10)

Bazı katılımcılar ise inancın yaşamı anlamlı kılan bir etken olduğunu düşünmektedir.

"Hani genel anlamda dini bir temelde bir hayat yaşayan bir insan olarak hayatı anlamlı kılan en önemli şeylerden bir tanesi benim için dindir. Çünkü bütün hayatın seyri aslında onun üzerine kurulu bir nevi, bizim ailecek de bu şekilde." (Katılımcı9)

"İnanç yine bence temelde çünkü bir şekilde yaşıyoruz, hareketlerimiz var ve bu hareketlerimizin her birinin aslında kendi kafamızda bir temeli var, daha doğrusu olmalı. Dolayısıyla o temeli nasıl oluşturduğumuz çok önemli. Bu açıdan da kişinin inancı hani hangi dine inandığı olabilir ya da hangi evrensel kurallara inandığı olabilir, herhangi bir dine inanmayan için." (Katılımcı19)

4.1.3. Başarılı olmak. Psikolojik danışman adayları için yaşamı anlamlı hissettikleri anlardan bazıları başarı yaşadıkları hatıralardan oluşmaktadır.

"Zor çalışarak girmiştım yani kendimi çok zorlayarak çalıştım. Ama girdikten sonra sınav sonucum geldiğinde o başarı hissi benim için güzeldi...O başarı hissini hissetmek benim için anlamlıydı." (Katılımcı19)

"Çocukluğumdan beri istediğim bölümlerden biri psikolojik danışmanlık, onu kazandım. İstedğim üniversitede kazandım, istediğim şehirdeyim, istediğim bölümü okuyorum ve bununla ilgili işte etkinliklere katılıyorum ve gerçekten hayatımın en

anlamli zamanlarini yaşıyorum...Bir kere zaten kendim kazandım kendim başarımla bunu yaptım." (Katılımcı4)

"(Bireyle Psikolojik Danışma dersinde) Danışma bitince arkadaşlarım dedi ki senden çok güzel cümleler çıktı. Demek ki ileride sen bu mesleği çok güzel yapacaksın. Çok güzel tepkiler veriyorsun dediler. O an mesela benim için hayat çok anlamlıydı. Çünkü bu meslekte başarılı olmayı istediğim için." (Katılımcı25)

Katılımcıların bazıları başarıya ve hedefe ulaşmak için sarf edilen çabayı yaşamda anlama etki eden bir faktör olarak görmektedir.

"Başarı gerçekten benim için önemli, disiplinle hayatımı anlamlandırıldığını düşünüyorum. Çünkü o ucunu kaçırdığım noktada her şey sökülebiliyor." (Katılımcı22)

"Hedeflerini gerçekleştirmek olabilir. Yani bir şeyi çok istiyorsundur yapmak istiyorsundur uğraşıyorsundur o gerçekleştiğinde aldığın haz olabilir." (Katılımcı13)

"Akademik doyum, başarı beni doyuruyor ve tatmin ediyor. Daha mutlu yapıyor. Hedefler belirlememi sağlıyor bu ikisi." (Katılımcı1)

Bazı psikolojik danışman adayları ise başarı faktörünü hayata yönelik beklenti olarak dile getirmektedir.

"Aslında benim beklentim akademik olarak başarılı olmak...Hayattan beklentim de ileride hiçbir engele takılmadan okumak entelektüel bilgimi geliştirmek."

(Katılımcı16)

"Yüksek lisans düşünüyorum, ilerlemeyi başarılı olmayı istiyorum." (Katılımcı17)

"Hayatımda ben gerçekten istediğim şeyleri başarmalıyım ve bu şekilde ilerlemeliyim. Hem kariyer hem mutlu bir hayat kısmındayım." (Katılımcı4)

"Ben iyi bir psikolojik danışman olursam çok iyi olur, gerçekten donanımlı, parmakla gösterilmek olabilir. Ama gerçekten işimde başarılı olduğum için de yani öyle olmak isterim." (Katılımcı17)

"Yaptığı şeylerin meyvesini toplaması lazım. Yoksa tamam kendimizi tanıdık, sevdik, çok güzel olumluyuz, pozitifiz ama yaptığımız şeylerin meyvesini almadığımızda pek anlamlı olmuyor. Anlamlı hayatta bir ürün olabilmeli." (Katılımcı1)

4.1.4. Kişinin kendini geliştirmesi. Birey, yaşam süreci boyunca kendisini ve potansiyelini geliştirmek için çeşitli faaliyetlerde bulunmaktadır. Çalışmada katılımcılardan biri yaşamda anlamı, kişinin kendisini geliştirmek olarak tanımlamaktadır.

"Yaşamda anlam öğrenerek kendine bir şeyler katmak olabilir...Öğrenerek okuyarak araştırarak ya kendine ve diğer insanlara ne aktarabileceğim. Çünkü sen kendini iyi bir insan olarak yetiştirirsen herkese dokunabilirsin. Herkes her şeyi kendinle başlar." (Katılımcı12)

Psikolojik danışman adaylarından bazıları ise kendini geliştirme sürecini yaşamın anlamlı hale gelmesine etki eden bir unsur olarak ifade etmiştir.

"İnsanın kendini geliştirmesi gerekir hayatına anlam katabilmesi için. Şiir okuyarak film izleyerek. Mesela film izleyince hayattan zevk alıyorum... İnsanın kendini entelektüel olarak geliştirmesi benim için hayatını anlamlandırması demek." (Katılımcı27)

"Öğreneceğim çok şey olduğunu düşünüp sürekli bir şeylerden kendimi geliştirmeye çalışıyorum." (Katılımcı1)

"Ben okuduğumda çok mutlu oluyorum. Diğer insanlarla daha iyi bir iletişim kurabiliyorum. Dünyaya bakışım buna göre daha güzelleşiyor. Kafamın içinde farklı

düşünce ufukları açıldığında bu benim ruh halimi de davranışlarımı da çok genişleten, insanlara karşı da iletişimimi güzelleştiren bir şey oluyor. Bu yüzden okumaya çabalıyorum." (Katılımcı16)

"Yeni bir kültür, yeni bir dünya, yeni bir yaşam yani köyden kalkıp şehre. Bu anlamlı kılıyor benim hayatımı. Bilmediğim bir şeyleri görmek, insanlarla tanışmak, dil öğrenmek, kültürlerini öğrenmek vs." (Katılımcı6)

"Bir şeyler öğrendiğimde, biri için çabaladığımda daha anlamlı hissediyorum. Kendim olduğumu bilmediğim bir şeyi öğrendiğimde, oturup onun üzerine ayrıntılı düşündüğümde, internetten araştırmalar yaptığımda, baktığımda, düşündüğümde daha anlamlı. Okumaya, öğrenmeye, farklı diller, farklı kültürler, insanlar öğrenmeye çalışıyorum." (Katılımcı12)

4.1.5. Keyif veren etkinlikler. Bireylerin rutin işleri dışında yapmış oldukları sosyal faaliyetler kimi zaman yaşamda anlamı etkileyen faaliyetler olmaktadır.

"Mesela hayatta zevk aldığımız şeyler vardır; kitap okumak, sinemaya gitmek, gezmek, eğlenmek, sevdiğimiz insanlarla beraber olmak, ailemizle beraber olmak... Hani insanın kendisine mutluluk verecek şeyler hayatın anlamıdır bence." (Katılımcı4)

"Gezmem lazım, görmem lazım, arkadaşlarımla vakit geçirmem lazım veya sevdiğim yemekleri yemem lazım. İnsan az şeyle mutlu olmayı bilmeli." (Katılımcı25)

"Kitap okuyorum farklı bakış açıları için. Ve film izliyorum. İnsanlar yaşarken neyi amaçlıyor onu görüyorum. Birçok film teması iyilik yapmak ve başka insanların hayatını daha iyi hale getirmek." (Katılımcı28)

"Bence sevdiğimiz şeyleri yapmak hayatı anlamlı kılar." (Katılımcı3)

4.1.6. Kişinin kendini keşfetmesi. Bazı psikolojik danışman adayları yaşamda anlamı kendini keşfetme süreciyle ilişkili olarak tanımlamıştır. Katılımcılar yaşamı

anlamlandırmak için kendini keşfetme sürecinin gerekli bir etken olduğunu düşünmektedir.

"Bireylerin kendini keşfetmesi olduğunu düşünüyorum. Kendimizi artı eksi yönlerimizle keşfettiğimiz zaman anlama dair tanım yaparız." (Katılımcı23)

"Kendi benliğimi keşfedip o çizgide hayatı anlamlandırmak." (Katılımcı1)

"Kendimi eksi ve artı yönleriyle tartıyorum genelde. Mesela kendimi keşfedebilsem karşıdaki insanı anlamam çok fazla kolay bir hale gelir. Çok daha yardımcı olabilirim ya da çok daha objektif açıdan bakabilirim ve sanırım kendimi kabul edersem. Onu düşünüyorum. Biraz kendimle uğraşıyorum diyebilirim sanırım." (Katılımcı23)

"Bunlar yardımcı olmak, bir şeyler yapabilmek ama öncelikli olarak ben biraz kendimi tanımaya, keşfetmeye çalışıyorum. Ne istiyorum ne bekliyorum, neler yapabilirim... düşündüğüm zaman anlamlı hale getirmeye çalışıyorum." (Katılımcı23)

"Kendini tanımak, kendini tanımadığında hayatına karşı bir sorumluluk da hissetmiyorsun ve gelişi güzel yaşıyorsun. Hayatı anlamlandırmanın ilk şartı da kendini tanımak." (Katılımcı1)

4.1.7. Sağlık. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının bazıları yaşamda anlamı sağlık olarak tanımlarken bazıları ise sağlığın anlama etki eden bir faktör olduğunu düşünmektedir.

"Bana göre sağlıktır. Sağlık olmazsa hayat bana güzel gelmez, anlamlı gelmez." (Katılımcı8)

"Hayatımı anlamlı kılan şey başta sağlık." (Katılımcı8)

"Sağlık bence önemli bir etken." (Katılımcı26)

4.1.8. Hayata olumlu bakma. Katılımcıların bazıları olumlu bakış açısının yaşamı daha anlamlı hale getirmede etkili olduğunu düşünmektedir.

"Mesela baktığımızda dışarıda çok kötülük görebiliriz. Hangi pencereden baktığımız önemli. Hangi bakış açısından baktığımız, hayatı anlamlandırmak kişinin kendisiyle alakalı. Hayat çok iyi bir yer değil ama kişiye bağlı yani daha çok kişi önemli bir faktördür." (Katılımcı8)

"İnsanın karamsar bakmaması dünyaya. Her şeyden hayata güzel tarafından bakmak, zaten hayatta bu şekilde anlamlı olabilir." (Katılımcı8)

"Mesela küçük şeylerden ayrıntılardan mutlu olabilmek. Onlardan mutluluk çıkartabilmek. Olumlu tarafını görebilmek" (Katılımcı16)

"Hayata bir tık daha farklı pencerelerden ve yaşamın zenginliğini fark ettiğim zamanlar hayatı anlamlı bulurum." (Katılımcı20)

4.1.9. Hedef. Yaşamdan beklenen beklentiler ve bu yönde oluşturulmuş hedefler de yaşamda anlamı oluşturan kavramlardan birisi olabilmektedir. Bazı psikolojik danışman adayları ulaşmak istedikleri hedefleri yaşam beklentileri olarak ifade ederken bazıları da hedefleri yaşamı anlamlı hale getiren bir faktör olarak görmektedir.

"Hedeflerim de olabilir, belli başlı hedef...genel olarak onları gerçekleştirdiğimde de aynı haza varabilirim diye düşünüyorum." (Katılımcı13)

"Kırk sene sonra fotoğraflara baktığımda yapmak istediğim çoğu şeyi yapmış olmayı istiyorum. Mesela istediğim şehirleri gezmişim. İstediğim insanlarla görüşmüşüm. Ailemle vakit geçirmişim. Yani yüz günse hayatım seksen günü iyi geçsin." (Katılımcı25)

Katılımcıların bazılarına göre ise kişinin sahip olduğu hedefler yaşamı anlamlı hale getirmektedir.

"Zaten mutluyusan, bir hedefin, bir amacın varsa hayat her zaman anlamlı hale gelir." (Katılımcı5)

"Kişi özellikle kendi hedeflerini koymalı ve bu hedeflerin peşinden koşmalı. Olur veya olmaz bunun garantisi kesinlikle yok ama çabaladığı sürece ben bunu çabaladım ama olmadı sağlık olsun diyebilmek bence hayatı anlamlı kılıyor. Ve sürekli hedefler koyabilmek. Hedef bittiği zaman rüyalar da biter. İnsan sürekli hedef koymalı. Sonucu olur ya da olmaz ama bir şekilde hedef koymalı. Bunların peşinden koşabilmeli." (Katılımcı6)

"Anlamlı bir hayat bence insanın hedef belirlemesi ve bu hedeflere ilerlemesi olarak görüyorum. Mesela benim için hedef değerli gördüğü şeylere ulaşmaya çalışması." (Katılımcı18)

"Hedeflere yönelik olmalı. İnsanları sevmeyi ve anlamayı içermeli. Güzel hedefleri olmalı insanın... Kendinin farkında olup ona göre hedefler koymalı insan." (Katılımcı25)

4.1.10. Sorumluluk. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları sorumluluk duygusunun yaşamı anlamlı kılan faktörlerden biri olduğunu ifade etmektedir.

"Sorumluluk duygusu. Kendine ve etrafına duyduğu sorumluluk duygusu bence gerçekten hayatı anlamlı kılan şeylerden biri." (Katılımcı22)

"Söz konusu olan disiplin, sorumluluk duygusu hayatıma anlam katıyor. Buna etken ya da bir faktör oluyor." (Katılımcı22)

4.1.11. Örnek insan olmak. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamdan beklentilerinin neler olduğu sorulmuştur. Bazı katılımcıların örnek alınabilecek kişilik özelliklerine sahip bir birey olmayı bekledikleri görülmüştür.

"Örnek olabilecek bir insan olmayı bekliyorum" (Katılımcı1)

"İyi bir insan olmak öncelikle. Diyelim öldüm. O çok iyi bir insandı denmesini isterim. Kötü anacak insanın az olmasını isterim. İyi bir Müslüman ve kul olarak da ölmek isterim tabi ki."(Katılımcı25)

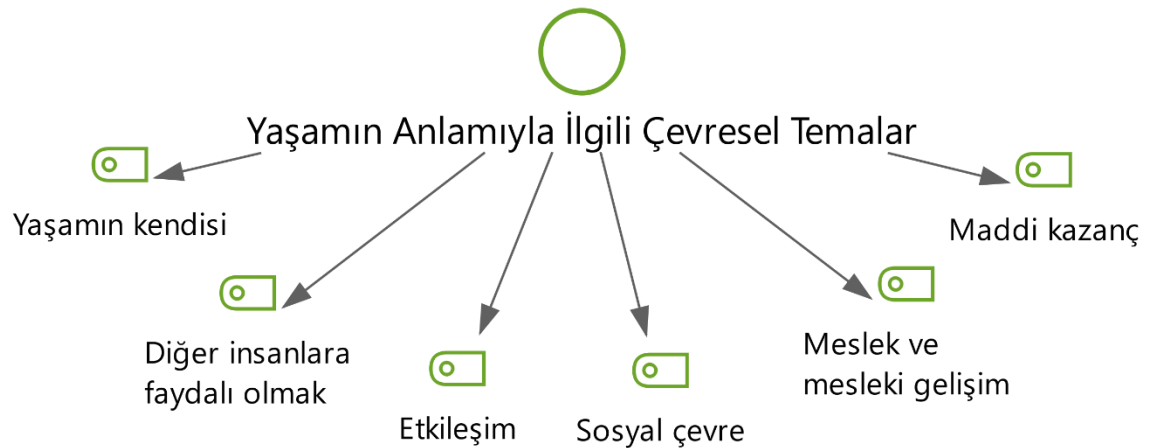
"Erdemli bir hayat sürmek. Zengin olayım gibi şeylerim yok. Diğer insanlar tarafından bu iyi bir insan denmek isterim." (Katılımcı26)

4.2. Yaşamda Anlamla İlgili Çevresel Temalar

Yaşamda anlamla ilgili çevresel temalar kapsamında Şekil 3'teki alt temalar belirlenmiştir.

Şekil 3

Yaşamda Anlamla İlgili Çevresel Temalar Şeması



4.2.1. Yaşamın kendisi. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına, yaşamının anlamının ne olduğu sorulmuştur. Katılımcılar yaşamın kendisinin aslında yaşamın anlamı olduğunu ifade etmiştir.

"Yaşamın anlamı bir nevi yolda olmak. Yani her an bu yolun başı veya sonu belirsiz...Yolda attığımız her adımda yeni bir şeyler görmek, bunların hepsi yaşamda anlamı oluşturuyorlar. Yani tek başına bir amaç veya somut elde tutulur bir şey değil. Yaşamın olağan akışı aslında, yaşamın aynı zamanda anlamı diye düşünüyorum."

(Katılımcı9)

"... yaşamın anlamı deyince ilk önce yaşamın kendisi zaten. Tam olarak ele alıyorum hani yaşamın olması, yaşamın devam etmesi, şu an yaşıyor olmam, orada ya da burada yaşıyorum. Zaten bir anlam ifade ediyor benim için. Özellikle yaşamın anlamı nedir diye sorunca ilk önce yaşamın kendisidir." (Katılımcı18)

"Yaşam zaten başlı başına bir anlamlandırma çabasıdır. İnsan varoluşunu, niçin yaratıldığını anlamak ve anlamlandırmak için geçirilen zamanların tümü. Benim için hayat, ahiret hayatı ve sonsuz hayatı kazanmak için yapılan fırsat, sevgi, yaşam tercihleri, olumsuzluklara rağmen yaşamak istemesidir." (Katılımcı29)

Bazı katılımcılar ise yaşamın kendisinin yaşamı anlamlandırma sürecinde etken olduğunu söylemektedir.

"Hani herhangi bir şekilde boş vakit geçirip o hazzı alabiliyorum. Ya da ne bileyim bir faaliyet yaparken, tiyatrodur, bir filmidir ya da ne bileyim, ortak bir çalışmada bile, hatta karşımdaki kişinin bile çalışmalarına yardımcı olurken hiç anlamadığım konular bile olsa onu hissediyorum... Yani sadece var olmak bazen yeterli olabiliyor." (Katılımcı13)

"Herhangi bir yürüyüş yaptığımda, doğayı seyrettiğimde bile yalnız olmadığımı hissetmek, insanları gözlemleme, insanlarla iletişim kurduğumda onlardan pek çok şey öğrenmek, herhangi bir diziyi bile izlerken gözlemlemek ve başkalarının var olduğunu

ve kendimin var olduğunu hissetmek benim için anlamlandırma çabası. Yani daha çok başkalarının ve her şeyin farkında olmak benim için çaba." (Katılımcı21)

Bazı psikolojik danışman adayları ise yaşam sürecini bir beklenti olarak görmektedir. Yani yaşamın zaten bir akış içerisinde olduğunu ve hayattan beklentilerinin de bu akışa uygun bir süreç olduğunu ifade etmektedir.

"Hayattan beklentim, bilmiyorum daha çok yaşantı galiba. Daha çok insanla tanışmak, daha çok yer gezip görmek. Yani daha çok böyle şey derler ya heybeme daha çok şey koymak, heybemde daha çok şey biriktirmek, hayattan beklentim o sanırım. Daha çok yaşantı, duygusal bu şeyde olabilir, bir yerleri gezip görmek gibi bir şey de olabilir. Duygusal yaşantılar da olabilir yalnızca, sevmek, farklı bir şeye üzülme, farklı bir şeyler görmek, görmenin sonucunda hissettiklerimiz." (Katılımcı9)

"Hayattan beklentim yok diyebilirim. Zaten hayat akıyor, biz ona ayak uyduruyoruz, o bize ayak uyduruyor ki bizim ona bir amacımız var, onun bize bir amacı olamaz çünkü biz nasıl bir hayat çizersek hayatımız o yönde ilerler. Çünkü o gidiyor şu anda da vakit akıyor, gidiyor, biz ona yetişmeye çalışıyoruz... Benim çabalarımın olacak bir şey o, çünkü hayatın bana aa bak sana bunu getirdim demeyecek. Ben yaparsam o benim önüme gelecek. O orada duruyor zaten, benim ona koşmam, yürümem gerekiyor." (Katılımcı12)

"Paylaşabilmek, bunu başkalarına gösterebilmek, bunların güzel bir şey olduğunu anlatabilmek, belki bunun yanında hayatın hep hayat şöyle, hayat böyle, savaşlar var, çocuklar ölüyor, bunlar hepimizi çok etkileyen şeyler. Fakat işte insanın öyle bir noktaya gelmesi gerek ki bu da hayatın böyle bir parçası. Bunu kabul edebilmek, bunu bütünüyle kabul edip ondan sonra ben bu konuda ne yapabilirim, benim için en önemli

olan şey bu kritiği yaptıktan sonra arkayı dönüp gitmek değil de bir adım atabilmek."
(Katılımcı22)

Katılımcıların bazısına göre ise yaşamın kendisi ve yaşam süreci de kişinin yaşamını anlamlı kılmaktadır.

"Anlamlı hayat iyisiyle kötüsüyle bütün olarak yaşayabilmek." (Katılımcı19)

"Bir hayat anlamlı görünüyorsa eğer her yönüyle kabul edilmiş demektir.

Doğrusu, yanlış, kötüsü, iyisi, her yönüyle kabul etmek." (Katılımcı22)

"Hayatı her yönüyle kabul etmek ve sahip olabilecek bir şey bence. Her şeyiyle, ölüm bile mutluluk, sağlık, hastalıkta ve birlikte onu kabul edebilmek. Bence bunları kabul edebildiğimiz zaman çok kolay oluyor. Sadece bu değil herkes yaşıyor.

Yaşadığımız şey bu, çünkü hayat bunu bu şekilde, kabul eden insan hayatı anlamlı yaşar. Anlamlı hayatı, kendini yaşantını kabul etmek, kendini gerçekleştiren bir şey."

(Katılımcı22)

4.2.2. Diğer insanlara faydalı olabilmek. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının görüşme sorularına verdikleri yanıtlar incelendiğinde birçok sorunun cevabı olarak diğer insanlara faydalı olabilme düşüncesinin bulunduğu görülmektedir. Bu kapsamda bazı katılımcılar yaşamda anlamı topluma faydalı olabilmek şeklinde tanımlamaktadır.

"Benim için insanlara faydalı olmak galiba. Onlara yardım etmek hayatlarına dokunmak..." (Katılımcı26)

"Bir şey üretebilmek, var olabilmek. Bunu başkaları tarafından hissedebilmek. Başkalarına da dokunabilmek. Birine olumlu anlamda dokunmak. Çünkü yalnızca kendi hayatımı düşündüğümde bir anlamı olmuyor...bir başkasına yaptığım herhangi bir şey, dokunuş benim için çok daha kıymetli" (Katılımcı22)

Bazı katılımcılar ise insanlara faydalı oldukları zamanları, yaşamlarında anlamlı buldukları hatıralar olarak ifade etmektedir.

"Şu an aklıma gelen son zamanlarda en önemli şey yani benim birisine dokunmuş olmam, onda ki değişikliği yardım edebilme duygusunu hissediyor olmam benim için anlamlı bir süreçti." (Katılımcı7)

"Birilerinin hayatına gerçekten dokunduğumu hissettiğimde sanırım anlamı olduğuna da düşünüyorum. Daha çok insanlarla iletişime geçip dokunduğumu ve hissettiğim zaman." (Katılımcı23)

"Sanırım dünyaya yeni bir insanın gelmesi. Bana o zaman yaşamın anlamını daha çok vurguluyor. Çünkü bu dünyaya bir insan geliyor. Ve onun için bir şeyler yapmam gerekiyor." (Katılımcı24)

"Bir köy okuluna oyuncak atölyesi diye projemiz vardı. Eski oyuncakları aldık tamir ettik. Yırtık olanları diktik gözleri olmayanlara göz koyduk. Daha sonra onları koca bir kutu haline getirdik ve bir köy okuluna gidip, hepsine dağıttık... o çocukların yüzündeki mutluluğu görünce gözlerindeki ışıltıyı hissettiğimi hatırlıyorum."

(Katılımcı26)

Bazı psikolojik danışman adayları da diğer kişilere faydalı olma sürecini yaşamda anlama etki eden bir faktör olarak görmektedir. Ayrıca çevrelerine katkı sağlayacak işler yaparak yaşamı anlamlı hale getirdiklerini ifade etmektedir.

"Sabırlı olarak bir şeyin gelişmesine tanıklık edebilmek veya yardımcı olabilmek benim için hayatımı anlamlı kılan şeyler." (Katılımcı16)

"İyi bir şeyler yapabilmek, bir şeyleri değiştirebilmek, daha iyi hale getirebilmek. Yani bu da benim için anlamlı hale getirir." (Katılımcı23)

"Elimden geldiğince ufak da olsa başkalarının da hayatına dokunmaya çalışıyorum. Ufak ya da büyük fark etmez birilerini mutlu etmek beni daha çok mutlu ediyor. Yani küçük de olsa birilerine dokunmaya çalışmak." (Katılımcı5)

"İnsanlara faydalı olabilmek. Aile bireylerine faydalı olabilmek için okuyor olmak şu anda ki en büyük çabam." (Katılımcı10)

"Bir şeyler paylaşmak, gerek yardım olsun başka bir etkinlikte yapmak. Bence insanlarla bir şey paylaşmak önemli. İnsanlarla hayatımı anlamlı kılan şeylerden biridir." (Katılımcı15)

Katılımcıların bazıları ise çevrelerine karşı duyarlı olan ve insanlara faydası dokunan bir birey olmayı yaşam beklentisi olarak ifade etmektedir.

"Biri gerçekten ya da birkaç kişinin hayatında bir iz bırakmak istiyorum. Bunu yapabildi, evet benim için bunu yapmıştı demekten ziyade onun hayatının değiştiğini, iyiye gittiğini göreyim, benim için yeterli olur diye düşünüyorum. Yani birilerinin hayatına çok büyük katkı sağlıyor olmak." (Katılımcı5)

"Sadece kendime değil başkalarına faydalı olacak şeyler yapmak istiyorum, en büyük amaçlarımdan biri bu. Tek başıma kazandığım hiçbir şeyin beni mutlu etmediğini bugüne kadar öğrendim. Yani başkalarına da dokunabilen, faydası olan, dışarıda bir kişinin bile gülmesine sebep olacak bir şey benim hayatımı gerçekten anlamlandırır. Geleceğime dair böyle bir isteğim var." (Katılımcı22)

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları ise anlamlı bir yaşamın topluma fayda sağlandığında mümkün olduğunu düşünmektedir.

"İnsanlarla iletişim halinde olduğu ve yardımcı olduğu bir şeyler yaptığı, bir insan hayatında ufak bir değişiklik yapıyorsam hayat benim için anlamlı. İnsanlara

yardımcı olmak, dokunmak ve hissetmek böyle bir hayat benim için anlamlı."

(Katılımcı23)

"Kişilere değil tüm insanlığa yönelik çalışılan bir hayat olmalı. Dünyayı değiştirmeye yönelik olmalı." (Katılımcı28)

4.2.3. Etkileşim. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının bazıları ise herhangi bir beklenti ve karşılık içinde olmadan toplumdaki kişilerle etkileşim ve iletişim halinde olmayı yaşamın anlamı olarak tanımlamaktadır.

"Tek başımıza gelmedik bu dünyaya. Etrafımızda birçok insan var. Ve bir etkileşime giriyoruz. O yüzden yaşamda anlam bence bu. İnsanların varlığı ve onların birbirine yardım etmesi." (Katılımcı24)

"Kendi içinde barışık olabilmek, aktif ve faydalı bir hayat yaşayabilmek." (Katılımcı22)

"Yaşamın anlamı kardeşçe yaşamak, insanlara faydalı olabilmek, eğilmeden bükülmeden ezmeden ezilmeden birlik içinde yani zarar vermeden faydalı olarak geçirmek yaşamı. Yani insanca olmak ve doğru iletişimler kurabilmek. Kimseyi kırmadan aynı zamanda kendimizin kırılmasına da izin vermeden beraber uyum içinde." (Katılımcı7)

"Tanımadığımız bir insana gülümsemek, nasılsın demek, konuşmak. Bu tanımadığımız insandan daha sonra yakın olduğun insanlara daha fazla ilgi göstererek aslında onları mutlu ederek mutlu olmaktır. İçimdeki enerjiyi herkese yaymak benim için yaşamın amacı." (Katılımcı26)

Bazıları ise daha fazla kişiyle etkileşim içinde olmayı yaşamdan beledikleri süreçler olarak ifade etmektedir.

"Yani toplumsal olarak iyi insan ilişkilerinin, daha iyi iletişim tarzının olması."

(Katılımcı8)

"Daha çok insan tanımak, daha çok yer görmek, ama öyle gezmek hani orada burada eğlenmek olarak değil. Farklı kültürler tanımak, insanların çevrelerinde neler öğrendiği, yaşamlarında nasıl yönlendirdiğinin, yaşadıkları ortam olsun, eğitim hayatları, aileleri, ne kadar etkili olduğunu görmek isterim. Farklı kültürleri tanımak isterim ve hayat yıllar sonra kendimi görmek istediğim yer çok çok bilgili olmak değildir ama bildiklerimi çok iyi kullanabilmek, gittiğim yerlerden bir şey öğrenmek önemlidir bence." (Katılımcı15)

4.2.4. Sosyal çevre. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının büyük bir kısmı sorulan soruların yanıtına aile, arkadaş gibi sosyal çevre ile ilgili cevaplar vermiştir. Bu kapsamda katılımcıların bazıları yaşamda anlamı sosyal çevre ile olan ilişkiler olarak tanımlamaktadır.

"Yaşamda anlam benim için daha çok etrafımdaki insanlarla geçirdiğim her dakikanın gerek saygı gerek sevgi çerçevesinde, beni ve çevremdeki sevdiğim insanları tatmin etmesidir bana göre. Onlarla paylaştığım şeyler ve iki tarafı da karşı tarafı da memnun ediyorsam bence hayatım anlamlıdır. Yani daha çok insan ilişkileri üzerinde." (Katılımcı15)

"Aileyle birlikte olabilmek. Huzur, yani problemlere sorunlara karşılık bunun yanında bir arada olup mutlu olabilmek bence. Yani insanlarla iletişim, aileyle iletişim ve bir arada olabilmek." (Katılımcı5)

"Çevremizde sevdiğimiz insanlar varsa bana göre hayat anlamlıdır. Onlarla bir şey paylaşıyorsam anlamlıdır." (Katılımcı15)

Bazı katılımcılar ise çevreleriyle yaşadığı hatıraları hayatlarındaki anlamlı anılar olarak ifade etmektedir.

"Sevdiğim insanlarla geçirdiğim vakitler herhâlde. Anılar toplamı olabilir diye düşünüyorum." (Katılımcı13)

"Her hasta olduğumda ablamın okuldan kaçıp gelmesi. Yani ne kadar değerli olduğumu hissettim. Sonra ailemin bana her zorluğumda evet ben buradayım demelerine benim için anlamlı olduğunu hissettim." (Katılımcı2)

"Kardeşim bir şeyler istediği zaman bazen ailem izin vermeyebiliyor. Ben bir şekilde ailemi veya kardeşimi ikna edip orta yolu sağladığımda kardeşim çok mutlu oluyor, bana gülüyor. O anda hayat çok anlamlı geliyor. Demek ki kardeşimi mutlu edebiliyorum diyorum." (Katılımcı25)

"Yanımda ailem yok. Hiç alışamıyordum. Hemen o hafta sonu eve gittim. Annemleri falan gördüğümde çok mutlu olmuşum mesela bunu unutamıyorum. Hani o ilk haftayı o ilk heyecanı unutamıyorum. Onların varlığı ve benim kavuşamıyor olmam benim için çok anlamlıydı. Yaşam şu an anlamlı olan sevdiklerimin yanımda olması." (Katılımcı11)

Katılımcılara yaşamda anlama etki eden faktörlerin neler olabileceği sorulmuştur. Verilen cevaplar incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının büyük oranda aile, arkadaş vb. sosyal çevreyi ifade eden etkenleri saydığı görülmektedir.

"Aile bence. Bir insanın ailesi olmazsa hayatında bir anlam da olmaz diye düşünüyorum... (Katılımcı4)

"Benim için ailem tabi ki. Her yönden bana destekleri, benim arkamda durmaları, her kararına saygı göstermeleri, yanlışlarımla beni kabul etmeleri." (Katılımcı6)

"Anlamlı kılan şeyler aile ya bence yani. Ya onun olması bile anlamlı bence. Var olmaları bile, olmamaları bile..." (Katılımcı12)

"Arkadaşlarım, dostlarım, ailem ve ben. Her noktada hayatımdalar yani yapmak istediklerimde de yapmak istemediklerimde de. Evet yanındayım diyen insanlar olduğu için onlar hep böyle. Daha çok sosyal destek anlamında yanımda olması." (Katılımcı2)

"Arkadaşlık benim için çok çok önemli bir yerde. Onun haricinde kardeş sevgisi, anne sevgisi çok önemli bir yerde." (Katılımcı18)

"Sevdiği insanlar olması. Bu insanlar ona her zaman destek olan insanlar. Öyle kişilere sahipse kişi sayısı önemli değil. Bir iki kişi bile yeterli." (Katılımcı25)

"Dostlarımızla olan olsun, ailemizle olan olsun, bunlar hayatı anlamlandırıyor. Ya bir şeyler paylaşabilmek, güzel vakit geçirmek." (Katılımcı3)

Bazı psikolojik danışman adayları ise yaşamını anlamlandırmak için aile ve arkadaş gibi sosyal çevreyle yaptıkları faaliyetleri anlatmıştır.

"Benim hayatımda hayatımı anlamlandırabileceğim faaliyetlerden birisi sevdiklerimle zaman geçirmek." (Katılımcı4)

"Sohbet ortamını yaratmaya çalışırım, bunun için bir çaba gösteririm. Bir şeyleri beraber yapmaya özen gösteririm... Verimli zaman geçirmeye çalışıyorum. Genelde hani bir şeyleri paylaşmaya çalışırım çünkü hani benim için arkadaşlıkta paylaştıkça arkadaşlık insanlar böyle böyle birbirine yakın oluyor." (Katılımcı14)

"Yeni insanlar tanımaya çalışıyorum. İllaki benim gibi hisseden, benimle aynı içerikleri yapmaktan hoşlanan insanlar vardır arkadaş olarak. Ve o insanları bulmaya çalışıyorum. Sonuçta farklı ortamlara gidiyorum. Çünkü tek başıma yaptığımda da aynı şeyleri hissedemediğimi fark ediyorum bazı şeylerde. Yani bu sadece insanlara bağımlı

olmak değil başka insanlarla daha anlamlı olduğunu düşünüyorum. Bir şeyler yapmaya çalıştığımı düşünüyorum." (Katılımcı15)

"İyi dostluklar, sağlam insan ilişkileri bulmak oluyor. Birincisi bunu yapıyorum. İyi insanlar biriktiriyorum. Girdiğim ortamlara dikkat ediyorum. En azından insan ilişkilerine çok değer veriyorum." (Katılımcı1)

Yapılan araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamlarını anlamlı hale getiren kişilerin kimler olabileceği sorulmuştur. Katılımcıların bazıları aile, arkadaş gibi sosyal çevrenin yaşamlarını daha anlamlı hale getirdiğini ifade etmiştir.

"Kesinlikle annem başında gelir. Kişiliğimin oluşturmada çok önemliydi çünkü benim için. Baba destekleyici faktör. O da hani alt temelden kişilik diyelim ama anne baba. Özgür olmamı sağlıyorlar birincisi yani benim düşüncelerimi paylaşabildiğim kendimi tanıdığım ilk yer ailem oldu... Baskıdan çok yönlendirme yaptılar ve benim kişiliğim oluştu isteğim gibi kişiliğim oluştu." (Katılımcı1)

"Babam. Şöyle, yapabildiklerimin hep daha fazlasını yapabileceğime inandırıyor diyebilirim. Hani ben hayır burada bitti tamam işte daha ötesi yok dediğim her şeyde daha fazlası olduğunu gösteriyor." (Katılımcı5)

"Annem çok sempatik bir insan yani bir çiçeğin açtığını görürdü, onun bir ayı mutlu geçiyor. Bir şeylere katlanmayı, ayakta durmayı, insanları gerçekten sevmeyi ve tamamen karşılıksız bir şeyler yapmayı sadece annemden öğrendim. Abim bakış açımı genişletti."(Katılımcı7)

"Benim birebir kişiliğimin üzerine ve hayatımın üzerine en çok etkili olan insanlardan bir tanesi babamdır diye düşünüyorum. Babam çok baskın bir insandır aslında...doğrularından ve yanlışlarından çok şey çıkarttığım bir insandır babam. O da çok fazla konuşmayı seven bir insandır ve bende onu dinlemeyi çok seven bir insanım. O

yüzden genel anlamda hayat hakkında böyle düşünceleri hakkında konuşmalarını, felsefesini çok seviyorum. Aynı zamanda mesela, anneannem ve babaannem hayatımdaki hani kadınlar olarak bakıldığında iki örnek alacağım kadın, ikisi de çok farklı aslında yollar ve huylar üzerine hayatlarını kurmuşlar... Ben kendimi birazcık o ikisi arasında ortada bir yerde gibi görüyorum"(Katılımcı9)

"Annem, babam. Annemin fedakarlığı, mesela hani hep şey düşünmüştüm işte böyle bir gün bende anne olursam annemin yaptığı gibi yapacağım. Sonra mesela ablam çok anlayışlı bir insandır, mesela hani onun hareketlerini. Bir de hayatımda özel bir insan var mesela o benim için anlamlı kılar hayatı mesela hani." (Katılımcı10)

"Abim, yani kendisi biraz da bana rol model gibi. Hani onunla çok benzeriz, hani hem abi hem arkadaş gibi oluyor..." (Katılımcı14)

"Ailemden başlayabilirim, annem mesela. Ben anne sevgisine çok önem veririm ...annem de benim hayatı anlamlandırmam da çok etkilidir... Ondan sonra ikiz kardeşim çok önemli bir yerde çünkü onunla çok fazla zaman geçiyorum." (Katılımcı18)

"Babam... temel olarak saygı duyduğum ve hayatımın anlamlandırabildiğini düşündüğüm özellikler onda mevcut, genelde babam. Yani yaptığım meslekte ilgili sürekli katkı sağladığını düşünüyorum. Onun deneyimlerinden faydalanmak bana çok büyük katkı sağlıyor. Daha çok deneyim ve tecrübeleri hayatı anlamlandırmada katkı sağlıyor." (Katılımcı21)

"Annem, babam biraz şanslı biriyim galiba. Annemle babam çok hümanist insanlardır böyle, çok ılımlı insanlardır. Aslında onlardan gelen bir şeyler olduğunu düşünüyorum bu sevgi bağı kurabilmek, onlara güvenebilmek her şeyden önce bu hayata karşı gerçekten bu hayat anlamlı diyebilmek için en önemli şey bence." (Katılımcı22)

"Babamın ahlaklı olması bana rol model oldu. Evde kavga çıkacağını bilse bile kesinlikle yalan söylemez. Kul hakkına çok önem veriyor. Onun o özelliğini rol model alıyorum. Annem de iyi bir ebeveyn tutumu görmemiş olsa da kardeşleri arasında en düzgünü annem. Demek ki bunu başarabilmiş. Güçlü kişilik özellikleriyle."

(Katılımcı25)

"Arkadaşlarım çok iyi sırdaşlarım vardır. Çok samimi olduğum arkadaşlarım vardır, hani hiç kimseye anlatamayacağın şeyleri ona anlatıyorum. Çok yoğun bir diyalog ve sırlarımız çok paylaştığımız için o yüzden bu kişiler benim hayatımda çok önemli bir yer alıyorlar." (Katılımcı18)

"İki kişiyle tanışmıştım. Birisi psikolog birisi de patronumdu. İkisinin de dünya görüşü çabaları falan o zamanlar beni çok etkilemiştir. Ve farklı bir açıdan bakmayı sağlamıştı bana." (Katılımcı24)

"Benim ilkokul öğretmenim vardı. O zaten öğretmen olmamı, insanlara bir şey katmayı geliştirmeyi gösterdi. İnsanlara yardım etmeyi o adamdan öğrendim diyebilirim. Onu çok severdim. Benim öğretmen olmam konusunda çok etkiliydi... Her öğrencisine saygı ve sevgiyle yaklaştığı için tam gözümde bir adamdı. Onu örnek aldım." (Katılımcı27)

"Hayatla barışmış, sevabıyla günahıyla eksiğiyle fazlasıyla güzellikleriyle kötülükleriyle kendisi olabilmiş insanlar beni çok etkiliyor. En son beni etkileyen bir kişi sosyoloji bölüm başkanı olan hocamdı. Ocak ayında vefat etti... O hoca beni çok etkilemişti. Her şeyiyle kendisi olabilmiş ve yoluna devam eden birisiydi. O benim hayatıma anlam katan, bakış açımı genişletmemde hislerimde duygularımda etkisi olan insanlardan birisi. Onu örnek aldım ve hala almaya devam ediyorum." (Katılımcı16)

"Bu bölümü tercih etmeden önce görüştüğüm bir psikolog abla vardı. Birçok konuyu konuştuk. Bazı noktalarda bakış açımı çok daha farklı bir hale getirdi ve bilmiyorum bazı şeyleri karar vermemde etkili oldu. Özellikle de meslek seçiminde." (Katılımcı23)

"Montaigne örnek aldığım bir kişi. Okuyup yazması, düşünmesi, uzun süre okuyup yazışı. 20 sene insanlardan uzakta. Bir taraftan var olmaya çalışıyor bir taraftan arayışta." (Katılımcı28)

"Benim eski erkek arkadaşım vardı. O gerçekten hayatın kötü yönüyle yüzleşmemi sağladı. Ama bana bir şeyler kattı." (Katılımcı7)

"Erkek arkadaşım her süreçte diyebilirim. Olumlu yaşadığım zamanlarda da mutlu olduğum zamanlarda da olumsuz kötü zamanlarda da yani oluyor." (Katılımcı13)

"Şu anda erkek arkadaşımın düşünceleri katkı sağlıyor. Mesela ben çok yönlü düşünmeye çalışırım. Bir olaya karşı sinirlendiğimde öfkemden dolayı hiçbir şekilde farklı düşünemem. Ama o bana diyor ki dur sakinleş diğer taraflardan bak. Böyle de olmuş olabilir. Benim farklı açılardan bakmamı sağlıyor bir olaya karşı. Ya da hayata karşı. Çok farklı yönlerden bakmaya başladım hayata. Kör noktalarımı açıyor diyebilirim." (Katılımcı24)

Katılımcılara yaşamdan beklentileri sorulduğunda bir kısmı sosyal çevreyle olan ilişkilerle ilgili paylaşımlarda bulunmuştur.

"Aile ve arkadaşlar o kadar önemli ki. Aile önemli ama bazen arkadaşlarım ailemiş gibi geliyor... Güvenebildiğin ve arkanı dönüp yaslanabileceğin insanlar olmalı. Sevdiğin biri olsun, beraber güzel vakit geçirelim, hayatı paylaşalım. Yani doğmak bence. Ailenle, arkadaşınla, sevdiğin insanla, hepsiyle mutlu olabilmek ya." (Katılımcı3)

"Sevdiklerimin yanında olduğum ve sevdiklerimin de beni sevdiği, saydığı bir hayatım olsun isterdim." (Katılımcı11)

"Kendi hayatıma bakarsak mutlu bir yuva yeterli benim için." (Katılımcı27)

Görüşme sorularına verilen yanıtlarına bakıldığında sosyal çevre ve toplumdaki kişilerle etkileşim halinde olunduğunda yaşam anlamlı bir hale gelmektedir.

"Mutlu bir aile hayatı anlamlı yapar." (Katılımcı27)

"Allah bizi boşuna hep birlikte yaratmadı. Yani illaki birbirimizden işte güzel şeyler yaşayacağımız, güzel yaşantımız olacak. İşte bence zaten yaşamda anlam bu... mutlu olmak, mutlu etmek olabilir. Daha çok ilişkiler önemli. İnsanın yani sağlam kurduğu ilişkiler diyebiliriz. Birçok ilişki kuruyoruz ama bazıları böyle çok yüzeysel oluyor. Bazıları çok farklı anlamları oluyor. Gerçekten böyle mutlu olduğumuz sevdiğimiz oluyor, hissettiğim insanlar diyebilirim." (Katılımcı13)

"Benim için anlamlı bir hayat çevremde sevdiğin insanların, beni seven, bana değer veren, benim de bir şeyler paylaşmaktan keyif aldığım insanların olmasıdır." (Katılımcı16)

4.2.5. Meslek ve mesleki gelişim. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamı anlamlı kılan etkenlerin neler olduğu sorulmuştur. Katılımcıların bir kısmı meslek kazanımı için okudukları bölümü örnek gösterirken bir kısmı ise gelecekteki mesleklerinin etkili olacağını ifade etmiştir.

"Mutlu bir iş, yani uğraştığım bir şey olması gerekiyor." (Katılımcı19)

"Mesleğim. Bu bölüm bittikten sonra insanlara yapacağım şeyler. Bu meslekte neler yapabilirim." (Katılımcı24)

"Bir uğraşın olması, sevdiğin işi yapabilmesi onu bağlayan." (Katılımcı7)

Katılımcıların bazıları ise meslek edinmeyi yaşamdan duydukları beklenti olarak ifade etmiştir.

"Bir meslek ideali var, hani onu gerçekleştirmek çok isterim. Bu olabilir, hani bunların bir araya gelmesi yine. Bu alanda çalışmak istiyorum." (Katılımcı14)

"Mesleğimi seven bir insanım. Mesleğimde adımın duyulması, en büyük amacım bu herhalde." (Katılımcı19)

"Mesleğimde başarılı olmak istiyorum. Beni öğrencilerim iyi hatırlasın. Çoğu öğrencinin hayatına bir katkı sağlamış olayım kendi hayatlarında ya da kariyer süreçlerinde." (Katılımcı25)

4.2.6. Maddi kazanç. Araştırma sorularına yanıt veren katılımcıların bazıları maddi kazancın yaşama anlam katan bir faktör olduğunu düşünmektedir.

"En nihayetinde kapitalist bir sistem içerisinde yaşadığımız için para yani."

Katılımcıların bazıları ise maddi kazancın anlamlı bir yaşam için olması gereken bir faktör olduğunu ifade etmektedir.

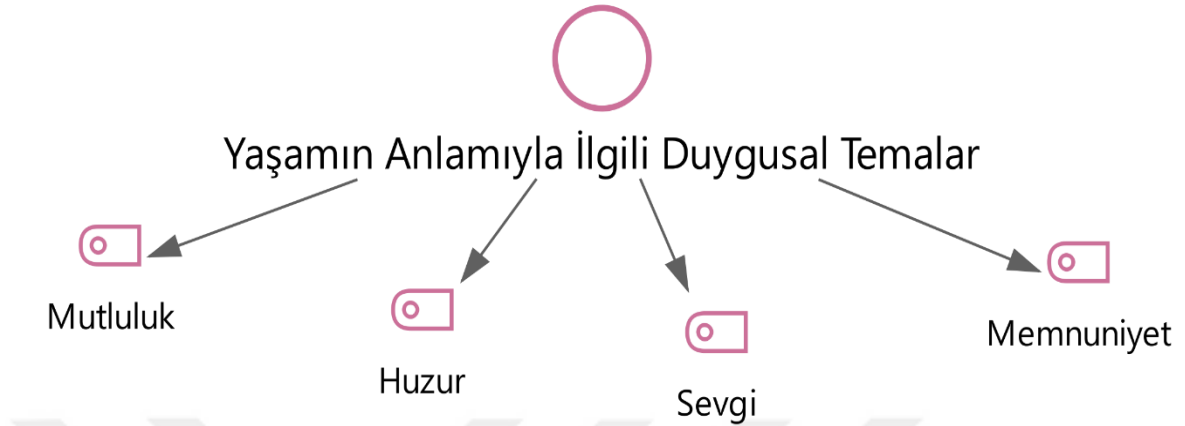
"İllaki hepimizin paraya ihtiyacı var. Çok abartılı değil normal. Mesela mesleğimi ilerletebilmek için elimde biraz para olması gerekiyor. Öyle bir maddi güvence olması gerekir." (Katılımcı24)

"Yani para olursa anlamlı bir hayat da oluyor. Para olmayınca insan gerçekten başka bir şey yapamıyor." (Katılımcı27)

4.3. Yaşamda Anlamla İlgili Duygusal Temalar

Yaşamda anlamla ilgili duygusal temalar ana teması altında Şekil 4'teki alt temalar oluşturulmuştur.

Şekil 4

Yaşamda Anlamla İlgili Duygusal Temalar

4.3.1. Mutluluk. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamda anlamın ne olduğu sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların bazıları yaşamda anlamın mutluluk olduğunu ifade etmiştir.

"Bence yaşamın anlamı mutlu olmak ya. Tamamen mutluluk üzerine kurulur.

Bana göre mutlu olmadığımız sürece anlamı da olmaz." (Katılımcı4)

"Yaşamda anlam mutlu olabilmek olabilir." (Katılımcı25)

Bazı katılımcıların ise hayattan beklediği en büyük beklentinin mutluluk olduğu görülmektedir.

"Hayattan beklentim mutlu olmak." (Katılımcı3)

"Beklentisiz bir mutluluk yani bağımsız bir mutluluk. Hayattan beklentim bu aslında... Hayattan aslında beklentim bu çünkü mutlu olmadımda bir tat da alamıyorum. Yani herhangi bir şeye ve herhangi bir olaya kişiye bağlı kalmadan yaşadığım mutluluk hayattan beklentim." (Katılımcı1)

"Tamamen mutluluk üzerine kurulu, tamamen insan ilişkilerindeki iyilik üzerine kurulu bir hayat bekliyorum... ailem olsun, çocuklarım olsun, eşim olsun, işe gidip

geleyim, çok büyük maddi imkanlarımız olmasın ama gerçekten mutlu olalım."

(Katılımcı4)

"Her insan gibi mutlu olmak. Zamanın güzel geçmesi. Daha çok mutluluk. Bunu yaparken bizi seven ve bizim sevdiğimizi insanların olması yani huzur." (Katılımcı29)

Bazı psikolojik danışman adayları ise anlamlı bir yaşamın mutlu bir hayatla sağlanacağını düşünmektedir.

"Toplumsal olarak insanların adaletli olduğu, huzurlu, mutlu olduğu. Kişisel olarak hayat, maddi manevi huzurlu olmak." (Katılımcı8)

"Kişinin mutlu, huzurlu bir hayatı anlamlıdır." (Katılımcı23)

"Bence anlamlı bir hayat savaşız, çocukların mutlu olduğu bir hayat. Zulüm görmedikleri, insanların mutlu olduğu bir dünya. Tabi bu ne kadar mümkün olur bilmiyorum." (Katılımcı8)

"Yaşamı anlamlı bulduğu zaman kişi mutludur ama mutsuzluğun da farkındadır... Acısı da var, tatlısı da var ama önemli olan hepsinin üstesinden gelmek. Bunun geçici bir şey olduğunu, bütünüyle kabullendiğinde olumsuzlukları da kabullenip bunu mutluluğa dönüştürebilecek bir hayat benim için anlamlı." (Katılımcı11)

4.3.2. Huzur. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları yaşamda anlamı huzur olarak tanımlamıştır.

"Bence yaşamda anlam iç huzurda saklı... İnançlarımız, değerlerimiz, yargılarımıza göre, insanın genel olarak her alanda huzurlu olması. Başını yastığa koyduğunda huzurlu uyuması gerekiyor." (Katılımcı11)

"Benim için yaşamda anlam huzurlu olmak." (Katılımcı19)

Katılımcıların bazıları ise yaşamı anlamlı buldukları anlarda kendilerini huzurlu hissettiklerini ifade etmektedir.

"Huzurlu, mutlu, daha motive olmuş bir şekilde hissediyorum." (Katılımcı23)

"Böyle çok mutluyum. Başka bir düşünce olmuyor, geride farklı bir şey olmuyor.

O anı yaşıyorum yani anlatılması... Mutluluk da değil, huzur böyle, dert tasan olmuyor.

Çok iyi hissediyorum." (Katılımcı17)

"Huzurlu oluyorum yani gerçekten huzurlu oluyorum ve o an başıma ne gelirse gelsin böyle her şeyin üstesinden geleceğimi hissediyorum." (Katılımcı3)

"Huzur ya çok böyle hani dedik ya bizden rahat olması diye. Onun böyle maksimum seviyeye ulaştığı an oluyor. Yani mesela bazen şeydir. Böyle namaz sonrası dua edersiniz. O dua her gün yapsanız da bulunur, hiçbir zaman aynı tadı vermez size. Bazen çok daha üst boyuttadır, bazen çok daha yüzeysel kalır. Yani o üst seviyeye ulaştıysa ve gerçekten çok o bağın kurulduğunu hissettiysen büyük bir huzur ve rahatlama hissediyorum. Diğer şeyleri etkisiz hale getirecek, hayatımdaki diğer şeyleri bir anlık böyle durduracak, geri plana bırakacak bir huzur hissediyorum." (Katılımcı9)

"Kendimi rahat, iç huzura erişmiş hissediyorum. Kimseye bir şeyin hesabını vermek zorunda değilim. Verebileceğim hesap yok gibi." (Katılımcı11)

Psikolojik danışman adaylarının bazılarının ise vermiş oldukları yanıtlarda yaşamdan huzur bekledikleri görülmektedir.

"Hayattan beklentim daha huzurlu, daha güvenilir, daha istikrarlı yaşam sürmek." (Katılımcı18)

"Vicdan azabı çekmeyeceğim ve pişman olmayacağım bir şekilde yaşamak." (Katılımcı21)

4.3.3. Sevgi. Yaşamda anlam katılımcılardan biri tarafından sevgi olarak tanımlanırken bazı psikolojik danışman adayları da sevgiyi yaşamda anlamı etkileyen bir faktör olarak görmektedir.

"Yaşamın anlamı bence sevmek. Ya da sevildiğini hissetmek olabilir. Bazen tanımadığınız bir insana bile güler yüz göstermek bu insanın içinden gelen bir sevgidir ve insan kendini sever, daha sonra kendisindeki ışık çevresine yayılır." (Katılımcı26)

"Hayatı anlamlı kılan şeyler sevgi ve aşk. İki senelik bir ilişkim var. Aşk budur gibi hissediyorum." (Katılımcı24)

"Sevme duygusu, sevebilme, kendini de başkalarını da. Çok klasiktir tabi ki ailen, arkadaşın, kadın-erkek ilişkisi her şey ama o bütün sevgi." (Katılımcı22)

Araştırmaya katılan psikolojik danışmanların bazıları ise sevginin anlamlı bir yaşam için olması gerektiğini ifade etmektedir.

"Sevdikleri tarafından seviliyorsanız zaten hayatınız bence çok anlamlıdır." (Katılımcı10)

"Kendini sevebildiğin kadar başkalarını da sevebilmek." (Katılımcı22)

4.3.4. Memnuniyet. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamlarını anlamlı buldukları zamanlarda hangi duyguları hissettikleri sorulmuştur. Bazı katılımcılar memnuniyet duyduklarını ifade etmiştir.

"O anda dünyadaki bütün insanların hepsini kurtarabileceğimi düşünüyorum. İçinden o duyguların çıktığını ve yayılabileceğini düşünüyorum. Bu güçle birçok kişiyi kurtarabilirim hissi oluyor. Memnuniyet oluyor. Bunun da diğer insanlara bulaşabileceğini düşünüyorum. Çok derin bir memnuniyet oluyor." (Katılımcı16)

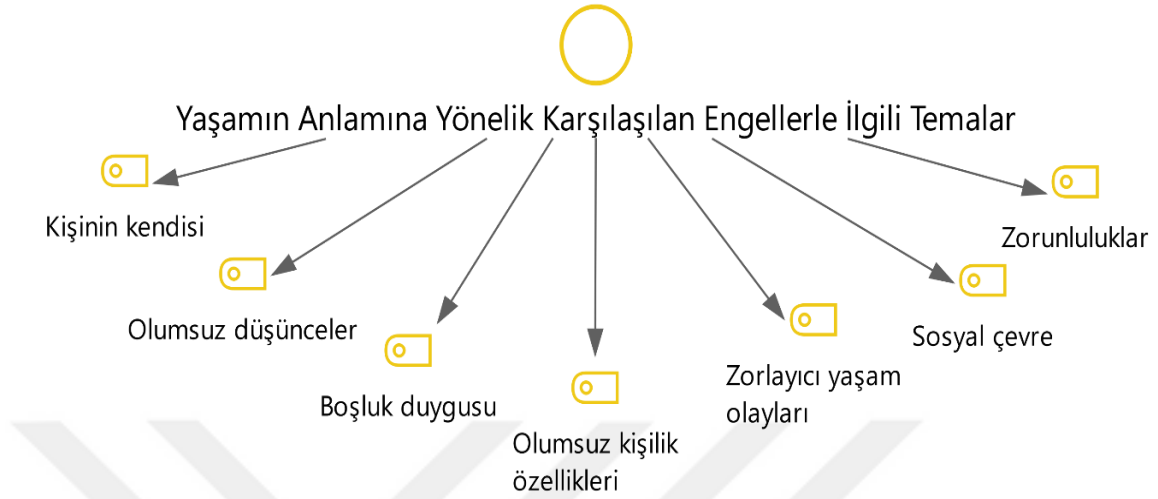
"Şükrediyorum, olumlu bakmaya başlıyorum. Kendimi değerli görmeye ve işe yaradığımı düşünüyorum ve mutlu oluyorum." (Katılımcı20)

4.4. Yaşamda Anlama Yönelik Karşılaşılan Engeller

Yaşamda anlama yönelik karşılaşılan engeller teması kapsamında Şekil 5'teki alt temalar belirlenmiştir.

Şekil 5

Yaşamda Anlama Yönelik Karşılaşılan Engellerle İlgili Temalar Şeması



4.4.1. Kişinin kendisi. Yaşamda anlama katkı sağlayan faktörlerin yanı sıra bu süreci zarara uğratan bazı engeller de bulunmaktadır. Psikolojik danışman adaylarına karşılaşılan engellerin neler olduğu sorulmuştur. Katılımcılardan bazıları kişinin engelleri kendisinin oluşturduğunu ifade etmiştir.

"Engelleri kendim yarattım. Bu engelleri yapmasaydım, kendim oluşturmasaydım diye düşünüyorum. İnsanın verdiği kararlar engel olabiliyor aslında kendi oluşturmasına veya doğru kararı vermesinde de etkili olabiliyor. O yüzden kendi kararlarım bana engel olmuştur. Sonradan yanlış olduğunu fark ettiğim kararlar."
(Katılımcı6)

"Oldu ama o engeller daha çok benim kendi oluşturduğum engeller olarak görüyorum. Çünkü başta demiştik ya hayatı anlamlı hale getirmek için çaba içerisinde miyim? Zaten bu çabayı duraksattığım zaman bu çabayı belirli bir miktar kesmem bile benim kendi önüme çıkardığım bir engel aslında. Kendimden çok emin olma durumu vardır ya etrafımızdaki insanlar sizdeki bazı huyları görürler, onları överler ve siz o huylar konusunda kendinizden emin olursunuz. Bu da aslında sizin kendinizi

geliştirmenize de benim için hayatı anlamlandırmam için bir engel oluşturmaya başlamış onu fark ettim. Çünkü zaman zaman artık zamanla o insanların çizdiği gibi biri oluyorsunuz. Hayatı anlamlandırmak üzerine, kendiniz üzerine çok fazla düşünüp kafa yormuyorsunuz. O yüzden o kendinden aşırı emin olma hali benim hayatı anlamlandırma sürecindeki en büyük engelidir diye düşünüyorum." (Katılımcı9)

4.4.2. Olumsuz düşünceler. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının bazıları ise olumsuz düşüncelerin yaşamı anlamlandırma sürecinde engel oluşturduğunu düşünmektedir.

"Yapmayı istediğim ama yapmak için çaba göstermediğim şeyler. İstedğim halde tembellik ettiğim zamanlarda genelde oluyor. Çünkü yapmayı istediğim şeyleri yapamıyorum. Sonra olumsuz sonuçlar almaya başlayınca benden zaten bir şey olmaz gibi olumsuzlukları görmeye başlıyorum. Olumsuz düşünceler, plansızlık, tembellik bunlar etkiliyor. Mesela erken kalkamadığımda, çünkü genelde şu saatte erken kalkacağım dediğimde kalkamam. Yapamadığımda inişe geçiyorum." (Katılımcı16)

"Olumsuz düşüncelerim. Yapamazsam olmuyor, düşüncelere kapılan bir insanım. Motivasyonumu düşürebilir ya da bunun yanında çevreden aldığım tepkinin de etkisi oluyor." (Katılımcı20)

4.4.3. Boşluk duygusu. Katılımcıların bazıları yaşamın belli dönemlerinde yaşanan boşluk duygusunun yaşamda anlam oluşturma sürecine engel olduğunu ifade etmektedir.

"Çok yoğun bir stres içine girmiştım. Saçlarım falan dökülüyordu. Hatta bir ara intihar bile düşündüm. Hani bu intihar düşüncesi bile aslında bir varoluşun engellenmesine sebep olabiliyor. Ama tabi ki de vazgeçtim o şeyden, dönemsel bir şeydi. Bir iki haftalık bir düşünceydi ama çok sıkıntı bir dönemdi. O zaman intihar düşüncesi

çok anlamsız geliyor. O yaşadığınız duygu durum düşüklüğü sizin hayatı anlamlandırmanıza bir engel teşkil ediyor. O yüzden de bu olay benim için intihar düşüncesi benim için bir engel oldu. Bir engel oldu ama sonrasında daha büyük bir anlamlandırmaya da anlam arayışına da sebep oldu. O yüzden bazı şeyleri zamana bırakmak lazım. Zaman her şeyin ilacıdır diyoruz ya bazen beklemek gerekiyor. İş ne kadar kötü olsa bile beklemek bazen her şeyi çözüyor." (Katılımcı18)

"Şeyde biraz boşluğa düşmüştüm. Ben üniversite sınavını kazandıktan sonra falan buraya geldik, şey oldum. Böyle fark ettim ki ben her şeyi buraya kadar planlamışım. Sonra bir boşluğa düştüm. Her gün aynı geçiyor falan. Sonra ne yapıyorsun dedim. Ciddi anlamda bir boşluğa düştüm. Hani tamam çok istiyordum, bütün benliğimle istiyordum ve oldum. Şimdi daha sonra baya bayağı ben bir boşluğa düştüm. Ya bir şeyler yapabilirsem tutunabilirim onu fark ettim. Bu sefer ileriki döneme planlar kurmaya çalıştım. Plansızlık hayattaki bizi düşüren bir şey bence. Bir hedef olmalı, olmayınca kendini bir boşlukta hissediyorsun ve ben ne yapıyorum ne yaşıyorum durumuna giriyorsun." (Katılımcı3)

4.4.4. Olumsuz kişilik özellikleri. Soruları yanıtlayan bazı psikolojik danışman adayları ise hırs, rekabet, kuralcılık ve iletişimsizlik gibi olumsuz kişilik özelliklerinin yaşamda anlam sürecinde engel oluşturduğunu savunmaktadır.

"Hırs ve rekabet beni genelde beni çizgimden çıkartır. Çok sevmem. Eğer kendime odaklanmıyorsam eksiktir bir şeyler. Bu süreç bende hırs oluşturuyor. Beni başka bir amaca yönlendiriyor, yolumdan saptırıyor. Rekabet de aşırı yoruyor. Başkalarını düşünmek kendimden uzaklaştırıyor bu şekilde." (Katılımcı1)

"Benim kendimde yaşadığım bir engel, kendi doğrularım çok var benim. Hani o bana engel oluyor biraz. Mükemmellik, çok özel eleştiri de yaparım ama hani benim

kendimce birkaç şeyim var hani doğrularım var ya da olması gerekiyor derim. Mesela onlar oluyorsa olabiliyorsa tabi ki şey hiç olamıyorsa olmasın gibi bir şey değil.

Uzlaşmacı, orta yolcu olurum eğer olabiliyorsa öyle olsun isterim." (Katılımcı14)

"Üniversite sınavına hazırlandığım dönemdi. Çok büyük sıkıntı yaşadım çünkü 1.si zaman kaybettim. Şöyle hata yaptım. İnsanlarla tamamen iletişimi kesmiştim çünkü odaklanmada zorlanıyordum. Eğer sosyal olabilseydim büyük ihtimalle bu kadar çok hırslı çalışamayacaktım ya da kafam dağılacaktı. O yüzden kendim kapandım. Sadece evde ailemle sadece annemle konuştuğumu biliyorum. Yani herkesle iletişimi kestiğim için sosyal yönden sıfırdım. Bu beni çok geriye düşürdü. İlk tekrar üniversite sınavını kazandıktan sonra tekrar sosyal hayatın içine girdiğimde çok geride kaldığımı fark ettim çünkü iletişim bile kuramıyordum. O kadar geriye düşmüşüm yani bu benim için biraz inişe sebep oldu." (Katılımcı19)

4.4.5. Zorlayıcı yaşam olayları. Bireylerin başından geçen zorlu yaşam olayları da kişilerin yaşamı anlamlandırma sürecini zedeleyen durumlardan birisi olmuştur.

"Ben 1. Evre kolon kanseriyim. Ekim ayında temizlendim tamamen. O dönem benim için 2017 senesi gerçekten çok korkunçtu. Annem benim 5-6 yıldır antidepressan kullanıyor. Babamla farklı sorunları var. Yani 2017 annemin rahatsızlığı, daha sonra ygs 'de çok yüksek bir sıralama yaptım ama anneannem hastalandı. 44 gün yoğun bakımda, 22 gün evde yattı ve vefat etti. Benim lys sınavım da 5 gün önceydi. Cenaze işlemlerini ben üstlendim. Eski erkek arkadaşımın hayatında kötü şeyler oldu. Babası hapse girdi. O çöküntüye girdi ve girince beni daha çok çöküntüye soktu. Ondan sonra istediğimi başaramadım. Daha sonra hastalığımı öğrendim vs o süreç ben diyorum ki

yani bu süreçte başıma çıkan engeller sınav, vefat, hastalık, ayrılık depresyon bunların üstesinden geldiğimi düşünüyorum." (Katılımcı7)

"Ailemde yaşadığım bir problemden dolayı mesela şey doğrusu şey ee aile bireylerimiz amcamlar tarafından böyle birtakım olaylar yaşandı falan. Baya bir büyük şeyler. Hani onlar biraz çok etkiledi. Hatta biraz belki seçtiğim bölümü ya da geldiğim şehri, ailemin yaşadığı şehri bile etkiledi diyebilirim. Mesela hani belki de o olay yaşanmasaydı çok farklı şeyler de olabilirdi bilemiyorum ama bence çok etkiledi diye düşünüyorum yani. Süreç ya tabi ki üzücü, o zaman küçüktüm. Mesela ilk okula gidiyordum 6.-7. sınıf hani o şekilde baya birkaç yıl etkisini çektik. Mesela bir 4-5 yıl falan. Hatta bazen hala etkisi devam ediyor yani o yaşadığımız kötü olayların hani evet üzücü yani." (Katılımcı10)

"Kardeşimin rahatsızlığı mutsuz olmama neden olmuştu." (Katılımcı8)

"Şu an tam karar veremiyorum ama bende mesela distimi var durum bozukluğu ve uzun süreli sürdüğü için depresyon çok zaman böyle sorgulamalara ve yanlış şekilde davranmalara itiyor beni. O anlamlandırma da çok baltalıyor süreci." (Katılımcı21)

"Bazı psikolojik sorunlar oldu. Benim için anlamı bir arayış. Sorunlara odaklamama sebep oldu. Kendimi geliştirmek yerine var olan potansiyelimi kullanamadım o süreçte. Şu an bu yüzden doyum alamıyorum. Psikolojik sorunlarla uğraştığım için başarılı olamıyorum ve sevdiğim insanlarla sorunlar yaşıyorum." (Katılımcı28)

4.4.6. Sosyal çevre. Sosyal çevre kimi zaman yaşamda anlama katkı sağlayan bir unsurken kimi zaman da yaşamda anlama yönelik engel oluşturan bir etken olmaktadır.

"Ailevi sıkıntılar çok fazla oluyor. Bizim akrabalar falan biraz şeydir, nasıl desem ki, karışıktır ve sürekli bir tartışma sürekli bir kavga gürültü. Birilerinden bir şeyler o sürekli olur ve bizim aile içinde de çok problem vardı. İşte anne baba arasında oluyordu, boşanmaya kadar giden süreçler oluyordu." (Katılımcı3)

"Lise son sınıfta kız erkek ilişkilerinde yaşadığım bir olay. Kötü bir şey gelmişti. O zaman şey düşündüm hani acaba annem beni daha mı az sever. Bunu yaşadktan sonra bunu düşünmüştüm. Mesela annemin bana karşı olabilecek olumsuz düşünceleri mesela bir engel teşkil ediyor. Yaşadığım ortamda huzurlu değilim. İnsanlar bana huzur vermiyor. Bunu arkadaş ilişkilerimde çok başarılı değilim yani aslında hayatın anlamına yönelik aradığımız iç huzuru şu anda bulamadığım için tam olarak doyum almıyorum. Buna sebep olan şeyler de kurduğum arkadaşlık ilişkileri." (Katılımcı11)

"Ailemin görüşleri ve düşünceleri beni olumsuz etkiledi. Hayata karşı bir açıdan bakmak istediğimde onların tek bir taraftan baktıklarını görüyorum ve bana geniş bakış açısı kazandırmıyorlar. O zaman da beni kötülemeye başlıyorlar. O zaman benim hayatı anlamlandırmam kalmıyor. O süreçte de evden hiç çıkmıyorum. Hiçbir şey yapamıyorum." (Katılımcı24)

"Yani bu kişilerle (sosyal çevre ile) yaşadığım olumsuz yaşantılar olabilir yani beni hayal kırıklığına uğrattıkları anlar olabilir. (Katılımcı13)

Psikolojik danışman adaylarının bazıları sosyal çevre içerisinde gördükleri toplumsal baskıyı bir engel olarak görmektedir.

"Aileleri engel olabilir. Görüyoruz yani köy okullarında hani köy kısımlarında olsun, doğu tarafında olsun ya da zihnen tabiri caizse tırnak içinde yobazlık yaşayan insanlar olsunlar. Bunların aileleri yani çok fazla bence etkililerdir." (Katılımcı4)

"Sürekli toplumun beklediği insan olmak engel oluyor. Toplumda bir engel kendi yapmak istediğimiz şeyleri engelleyebiliyor. Çünkü "elalem ne der" sonuçta kültürün içinde olduğumuz için onlar da bir engel. Onların düşünceleri ister istemez bakışları, sözleri, ailemize denen bir söz bile kırabilir. Toplumsal baskı engel olabilir."

(Katılımcı8)

"Ergenlik dönemlerinde tam yetişkinliğe geçiş zamanlarında büyük bir soru işaretleri var. Kafamızda birçok etken hep baş gösteriyor. Şey olarak işte herkesten ailelerimiz, akrabalarımız, artık komşumuzun oğlunun dadısı bile gelip sorular sormaya başlıyorlar ya. O süreç gerçekten çok bunaltıcı, çok sıkıcı bir durum olabiliyordu. Toplumsal baskı diyebiliriz. Türkiye'de bunu ben daha fazla gördüm daha yoğun şekilde." (Katılımcı12)

Bazı katılımcılar ise sosyal çevreden gelen olumsuz telkinlerin ve düşünlerin yaşamı anlamlandırma sürecinde engel oluşturduğunu ifade etmektedir.

"Destekleyen insanların yani sıra desteklemeyen çok insan var. Bunların çoğu arkadaş oluyor. İşte yapamayacaksın, edemeyeceksin ya da nasıl söyleyeyim bir yardımda bulunduğunda farklı şekilde anlaşılıyor. Yanlış anlaşılmaktan korkuyorum. Genelde arkadaş oluyor bu süreçte." (Katılımcı5)

"Şöyle bir durum var. Siz bir şey yapmak istiyorsunuz fakat bu karşınızdaki kişi için çok anlamlı bir şey değil. Ya o ne ya, bu ne ya, boş ver gitme onun peşine... Eğer bunlara kulak asarsanız şüpheye düşebiliriz. Ama bunu düşünüp neyse ya bende yapmayayım dediğiniz an şeye geliyor, bir başkasının yönlendirmesiyle kendi isteklerini bir kenara bırakmak. Bence bu çok büyük bir engel, başkasını dinleyerek isteklerinden hayatından vazgeçmek. Her ne kadar çabalasam da bazen şuna kulak asıyorum. Yani ben şunu yapmak istiyorum ama bunun saçma olduğunu bir sürü insan söylüyor. O

zaman saçmadır. Değil hayır, kime göre saçma... Onlara göre saçma. Pes ettiğimi fark ediyorum bazı noktalarda. O yüzden şu anda hayatımdan doyum alamıyorum. Bu da belki de diğer insanları suçlamama da yol açıyor. Onlarla ilişkilerimi de bozuyor."

(Katılımcı15)

4.4.7. Zorunluluklar. Bazı katılımcılar ise yaşamda yapılması gereken zorunlulukların olmasını anlam oluşturmada engel olduğunu ifade etmektedir.

"Böyle sürükleniyor olmam bir engel çünkü o bizi yarış atı gibi o duruma sokabiliyor. Üniversite de öyle. Çan eğrisi, bunlar bir engel. Sürekli çalışmak zorunda olduğumuz için ihtiyaçlarımıza, sosyal yaşantımıza vakit ayıramıyoruz. Hayatın gerçekleri yani doğduğumuz andan beri birilerini geçmek sürecinde böyle."

(Katılımcı8)

"Sebepler olan şeyler bazen imkanlarımın yetmiyor olması bazen de insanların zorunlu kılması. Mesela bu görüşmeye gönüllü geldim ama akşamki derse zorunlu gideceğim. Bunu ben seçemiyorum. Zorunlu kılındığım şeyler doyumsuzluğa sebep oluyor. O an hayattan zevk almıyorum gerçekten. Bir arkadaşımınla olabilirdim ya da bir kitap okuyabilirdim. Bir sürü şey yapabiliyordum ama o an derste olmam gerekiyor. Tercihlerin kısıtlanıyor olması bir engel. Geçen hafta konferans vardı ona gittim derse girmedim. O zaman da biri ileriki amaçlarım için etkili biri ise o anki doyumum için etkili. Ben o anki doyumunu seçtim ama bu hafta o anki doyumunu seçmem bazen de ileriki amaçlarımı düşünmem gerekiyor. O tercihi ben yapıyorum. Ben kararını aldığım için de engel olan bu kısımdan çok isyankâr değilim. Çünkü sorumluluğu bana ait."

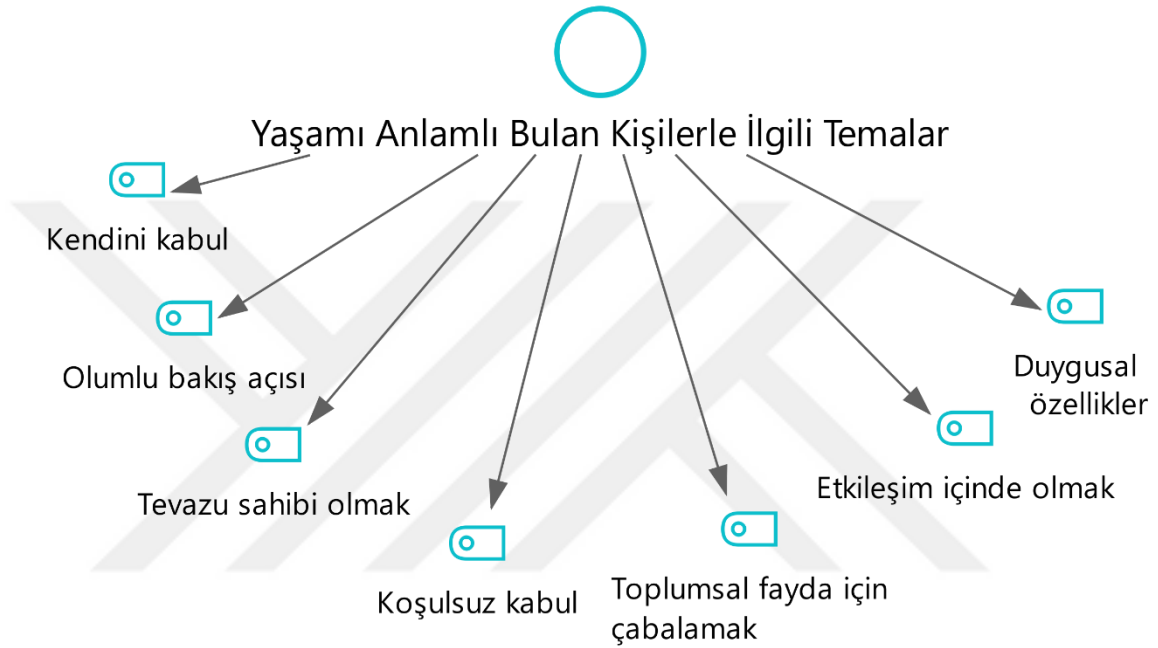
(Katılımcı26)

4.5. Yaşamı Anlamalı Bulan Kişilerle İlgili Temalar

Yaşamı anlamlı bulan kişilerle ilgili tema kapsamında Şekil 6'daki alt temalar belirlenmiştir.

Şekil 6

Yaşamı Anlamlı Bulan Kişilerle İlgili Temalar Şeması



4.5.1. Kendini kabul. Psikolojik danışman adaylarına yaşamı anlamlı bulan kişilerin özelliklerinin neler olabileceği sorulmuştur. Katılımcıların bazıları kişinin kendini kabul etmiş biri olmasını önemli bir kriter olarak görmektedir.

"Bir kere kendinin farkındadır. Özelliklerinin farkındadır, hani yolda kimler için yürüdüğünün farkındadır ve nereye gittiğini biliyordur. Mesela sadece o yolda dümdüz yürümüyordur. Hani hedefini biliyordur, kendini biliyordur." (Katılımcı10)

"Bir kere kendisiyle çok sorun yaşamayan bir insandır benim gözümde. Yani of kahretsin ben niye böyleyim, neden bunları yapıyorum, kendimi sevmiyorum ya demiyordur. Kendini çok iyi tanımalı ve kötü yönlerini de kabul etmeli." (Katılımcı15)

"Yeri gelince başkasının konuşmasını kesinlikle isteyen bir insanımdır. O yüzden böyle bakabilmeyi öz eleştiri olarak da kendini eleştiren bir insan olarak görüyorum. Bu doyum sağlayan insanlarla biraz kendini öz eleştiriyle şaka yapacağı zaman kendisini şaka espri haline getirebilen, bu şekilde kendini çok üstlerde görmeyen, nefisini görmeyen insan olarak bakıyorum. Ben de öyle biri olduğumu düşünüyorum. Kendimi değerlendirdiğimde bu özellikleri sayabilirim." (Katılımcı18)

"Kendisiyle barışık olması ve rahat olması. Cesur olması. Yaptığı işten memnun, diğer insanlara karşı da kadirşinas olan. Yani ne kimseye karşı üstünlüğü olan değil. Her şeyiyle tamamlanmış ve başkalarını da o şekilde kabul edebilen. Rahat insanlar." (Katılımcı16)

4.5.2. Olumlu bakış açısı. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları yaşama yönelik olumlu bakış açısının yaşamı anlamlı bulan bir kişinin özellikleri arasında yer aldığını ifade etmektedir.

"Pozitif, gayet güler yüzlü, böyle o karakterde diye düşünüyorum." (Katılımcı4)

"Daha dışa dönüktür bence. Karakter olarak daha ılımlı, uyumlu bir insandır diye düşünüyorum. Bir de şey gülümseme çok önemli ya, daha o yönde bir şeyler. Ya bulunduğu bir ortamı neşelendiren bir insandır diye düşünüyorum. Eğer kendisi de zevk alabiliyorsa hayattan ya etrafına da bu enerjiyi yansıtabiliyordur diye düşünüyorum." (Katılımcı5)

"Sabretmeyi bilen ve doyum almayı bilen kimseler hayattan doyum aldıklarını düşünüyorum. Çünkü hayat her an ne zaman gelecek karşımıza bilmiyoruz ve sakin kalıp o durumu kabullenebiliyorsak ve olumlu bakış açısıyla da bakabiliyorsak direkt negatif olumsuz değil de daha olumlu bakabiliyorsak bence hayattan doyum almış insanın özellikleridir." (Katılımcı20)

4.5.3. Tevazu sahibi olmak. Katılımcıların kimi ise kişinin mütevazi bir kişiliğe sahip olmasını yaşamı anlamlı bulan kişinin özelliği olarak belirtmektedir.

"Daha mütevazi olurlar diye düşünüyorum. Çünkü genelde mütevazi olmayan insanlar bence hayatın doyumuna tam olarak ulaşmış kişiler değillerdir. Ben de bu yüzden daha mütevazi bir yaşam sürüyorum. Bir şeyi başarı gösteriyorsa bununla kendimle gurur duyuyorum ama bununla böbürlene böbürlene göstermeye çabalamıyorum. O yüzden ilk kriter olarak mütevazi olmayı gösterebilirim."

(Katılımcı18)

"Bu insanlar saygı hak eden, tevazu sahibi insanlardır." (Katılımcı29)

4.5.4. Koşulsuz kabul. Psikolojik danışman adaylarından bazıları yaşamı anlamlı bulan kişilerin çevresindeki kişileri koşulsuz kabul edebilen karakterde olduklarını düşünmektedir.

"Tamamen doyum alabiliyorsa o insan her şeyi koşulsuz kabul edebiliyordur. Edemediği zamanlarda bunu neden yapmadığını sorgulayabiliyordur." (Katılımcı22)

"Göğüs gerebilmeli, bir şeyleri aşabilmeli ve insanlara karşı olumlu bakış açısını korumaya çalışmalı, yadırgamamalı, dışlamamalı." (Katılımcı7)

"Kınamalı. Bu çok önemli bir şey oluyor. Yani bazen insan kınıyor ama kınadığın zaman bile kınadığının yanlış olduğunu bilmeli. Hani kınarken bile onun yanlış olduğunu fark edebilmeli." (Katılımcı3)

"Kesinlikle insanlara karşı saygılıdır. Kendi düşüncesinden olsun veya olmasın başka bunları düşünüyorum yani." (Katılımcı10)

"Kişiyi olduğu gibi kabullenebildiğini düşünüyorum. En azından belki o yüzden daha düzgün ilişkileri oluyor." (Katılımcı22)

4.5.5. Toplumsal fayda için çabalamak. Katılımcıların çoğuna göre toplumsal fayda için çabalayan kişilerin yaşamı anlamlıdır. Bu konuda katılımcıların görüşleri şu şekildedir:

"Bence kişi o anlarda özverili olur diye düşünüyorum. Eleştirel olur ama bu yapıcı bir eleştiri. Polyannacı değil de bir şeyi olumlu taraftan görmek ya da biraz daha öneri gibi diğer insanlara etki etmek. Bu kendi geçtiği zorlukları da diğer insanlara aktarır ve kendi düştüğü yerleri gösterir. Düşen insanları kaldırır. Bildiğini deneyimlerini paylaşır." (Katılımcı26)

"Bir noktada bu ciddi bir doyum kaynağı bence her zaman biraz faydalı olmak, üretken olabilmek. Bu hayatta ben varım ama sadece varım diye değil sizin için de varım. Öz eleştiri yapmak, insanları kabul etmek. Doyum alan insan böyle olur." (Katılımcı22)

"Yardımsaver ve duyguları derin insanlar olması gerekiyor." (Katılımcı25)

"Hem bilen hem bildiklerini uygulayan kişidir bence. O yüzden de böyle etrafına yardımcı olan kişi direk geldi aklıma." (Katılımcı21)

"Kimseyi kınamaz, garipsemez. Kendisiyle barışık olur. Çalışır, uğraşır. Bir şeyler başarmaya çalışıyor olurdu. Planlı programlı olurdu. İnsanlara yardım ediyor olurdu. İz bırakmaya çalışıyor olurdu ve hatırlanmaya. (Katılımcı28)

"Yardımcı olmaya çalışmalı yani herkes elinden ne kadar geliyorsa ve karşılık beklemeden yapmalı bunu. Çünkü olması gereken bu diye düşünüyorum." (Katılımcı7)

"Yardımsaver ve anlayışlı bir insan olmalı. Karşıdakine bu duyguları gösterebilmeli. Bir de insan kendi statüsünde olsun veya olmasın bir insana maddi veya manevi yardım etmeli. Onu yaşayınca da insan sosyal bir varlık olduğunu hissediyor. Bu dünyaya iyi çocuklar yetiştirebilmeli insan. İyi karakterler verebilmek bizim

elimizde. Biz onlara trol model olmalıyız. Çünkü ebeveynler çocuklarını düzgün yetiştirse suç oranı bu kadar artmaz." (Katılımcı25)

4.5.6. Etkileşim içinde olmak. Toplumsal bir birey olarak çevredeki insanlarla etkileşim kurabilmek, iletişimi dengeleyebilmek gibi özellikler araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları tarafından yaşamından doyum alan kişilerin özelliği olarak görülmektedir.

"İnsanlarla olan ilişkisini biliyordur bence. Mesela yakınlığını, uzaklığını hani o şeyi sınırları ayarlayabiliyordur." (Katılımcı10)

"Bir kere uzlaşmacı olmak çok önemli ve hani karşıdaki kişiyle konuşabilmek çok önemli. Ben bunu düşünüyorum. Hayatımızda maalesef trip gibi bir kelime girdi. Tabi ki her zaman öfkemizi kontrol altında tutamıyoruz. Bir şeyler yaşıyoruz ama o öfkeyi attığımız zaman konuşabilmek çok önemli. Hani ben böyle düşünüyorum. İnsanlar konuşabilsin. Ya insan iletişimine ben çok önem veriyorum. O yüzden buradan gidiyorum. Sürekli insanlar hani konuşabilirse zaten hani bir şeyler çözülebilir. Herkes kendi farkına varır." (Katılımcı14)

"Çevresindeki insanlarla sık çatışmalar yaşamamalı. İlişkileri de iyi olmalı özellik olarak bakarsak." (Katılımcı15)

"Derin ilişkiler kurabilmesi, sabırlı güvenilir olması lazım. İnsanları sevebilmesi lazım. Dışadönük bir insan olmalı." (Katılımcı25)

"Yanına yaklaştığınızda, onunla konuştuğunuzda, yüzüne baktığınızda huzur bulursunuz. Bazen konuşurlar da huzur bulursunuz bazen hiçbir şey demezler, dinlerler. Çok güzel dinlerler, yine huzur bulursunuz. Yani en temel özelliklerinden biri bu olur diye düşünüyorum." (Katılımcı9)

"İnsanlarla iletişimleri iyidir ya da çevrelerine baktıklarında özverili, sorumluluktan kaçmayan, başarılı çevrelerine karşı saygılıdır." (Katılımcı19)

4.5.7. Duygusal özellikler. Görüşme sorularına yanıt veren katılımcılara göre yaşamını anlamlı bulan kişiler; empati, mutluluk, saygı gibi duygusal özelliklere sahiptir. Bu kapsamda bazı psikolojik danışman adayları hayatın doyumuna ulaşmış bir kişinin empatik olması gerektiğini ifade etmektedir.

"Bence ilk önce kesinlikle empati kurabilen ve karşı tarafı düşünen bir insan olması lazım. Hani egosu kesinlikle olmamalı. Kendini diğer insanlardan şey görmemeli yani." (Katılımcı3)

"Hayattan doyum alacak insanın anlayışlı bir insan olması gerekiyor. Karşı tarafla empati kurabilen bir insan olması gerekir. Çünkü kuramıyorsa hayattan doyum alması çok zor. Diğer insanları anlayamayacak, ona neden kötü davrandığını bilemeyecek, sürekli onları ve kendini suçlayacak. Anlayışlı olması lazım." (Katılımcı25)

Katılımcıların bazıları ise mutlu ve huzurlu bir bireyin yaşamdan doyum alan bir kişi olduğunu düşünmektedir.

"Mutlu olmalı. Bir insan mutlu olmalıysa yapabildiklerinin farkında olmalı. Hep daha ileriye düşünmeli. Etrafındakileri mutlu edebilmeli." (Katılımcı5)

"Hayatın hep böyle iyi yönden bakıyordur bu kişi. Kendince hayatın doyumuna ulaştığı için karamsar olmaz, mutludur, her zaman değil diğer çevresindeki insanlara da mutluluk saçar." (Katılımcı8)

"Kendinden emin olur, enerjik olur, mutlu görünür, sürekli mutlu olur. Böyle bir şeylerle mücadele eden bir insan olur. Kolaylıkla hiçbir şeyi kafasına dert etmez. Öyle bir insan olur." (Katılımcı17)

"Güven oluşturabilmeli. Herkese karşı değil ama birkaç kişiye karşı güven oluşturabilmeli. Güçlü, mutlu, güvenli, sınırları aşabilmeli." (Katılımcı24)

"Kendinin farkında ve mutlu olur, iç huzuru olur. Kişi iç huzuru sağlamıştır. Yani hep bunu söylüyorum ama iç huzur çok önemli. Sevdikleriyle birliktedir. Onların değerini biliyordur. Kaybetmemek için uğraşıyordur." (Katılımcı11)

Bazı psikolojik danışman adayları ise kişinin kendisine ve çevresine duyduğu saygının önemli bir özellik olduğunu düşünmektedir.

"Kendine saygısı olmalı, insanlara saygısı olmalı." (Katılımcı3)

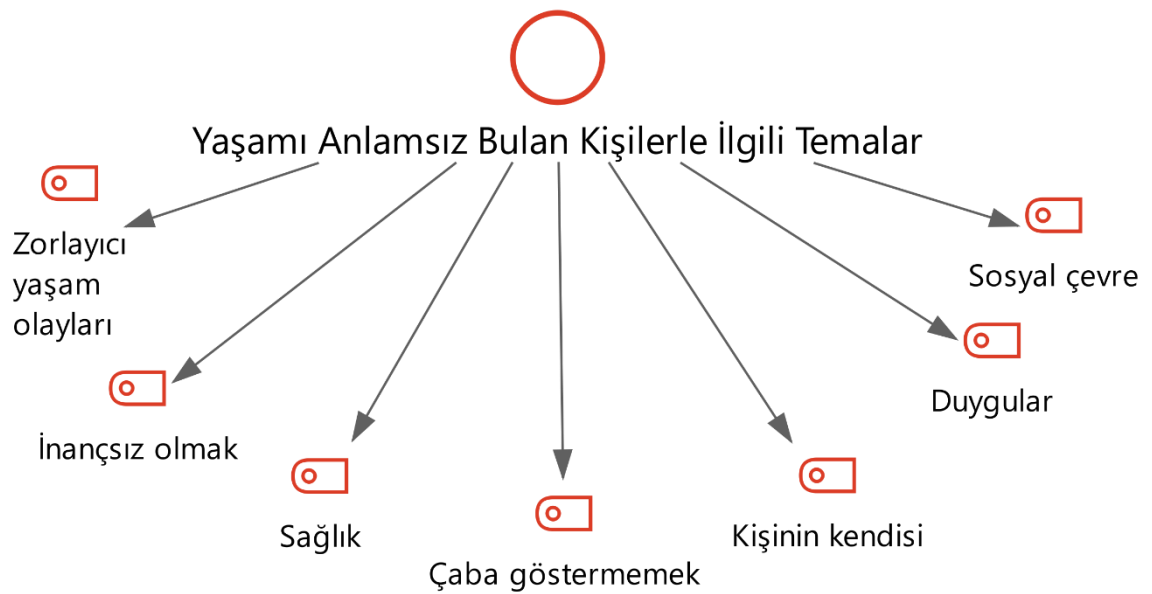
"Kendisinden farklı görüşe sahip olanlara saygı duymalı." (Katılımcı27)

4.6. Yaşamı Anlamsız Bulan Kişilerle İlgili Temalar

Yaşamı anlamsız bulan kişilerle ilgili temalar kapsamında Şekil 7'deki alt temalar oluşturulmuştur.

Şekil 7

Yaşamı Anlamsız Bulan Kişilerle İlgili Temalar



4.6.1. Zorlayıcı yaşam olayları. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamı anlamsız bulan kişilerin özelliklerinin neler olabileceği sorulmuştur. Katılımcılardan bazıları kişilerin yaşadıkları yaşam olaylarının, zorlu yaşantıların ve süreçlerin yaşamı anlamsız olarak görmeyi etkilediğini ifade etmiştir.

"Bir insan mesela hayatında sürekli darbeler almıştır. O kişiye ister istemez hayat kötü gelir. Bir insan vardır. Hayatta her şeyi oluyordur, sahiptir. Bu kişi için hayat nasıldır, diğer kişi için hayat nasıldır. Tamamen kişisel insanların yaşadıkları ve karşı taraftan ne gibi şey aldıkları." (Katılımcı8)

"Ya hayatta sürekli böyle bir kazanç sürekli bir ödül beklentisi içinde olan insanların hani bu düşünceye daha çok katıldığını hissediyorum. Çünkü hayata gelişiminde ve hayat sürecinde sürekli iyi şeylerle karşılaşacağımızın garantisi yok. Yani buna dair herhangi bir teminat yok. Dolayısıyla hayatın anlamını nasıl algıladıklarına bağlı birazcık düşünce." (Katılımcı9)

"Bazen insanın karşısına çok fazla olumsuz şeyler çıkabiliyor. Yani elinde olmadan da olabilir bunlar. Yani kontrol edemiyorsun, istemsiz karşılayabiliyorsun ve bir süre sonra insanın modu kesiliyor, kesildikten sonra da bu yüzden hayatın anlamsız olduğunu düşünüyor olabilirler." (Katılımcı19)

"İtilmiş kişiler olabilir. Yani yaşamın anlamsız olduğunu düşünüyor. Çünkü doyuma ulaşmamış ve beklentileri hiçbir zaman karşılanmamış olabilir. Bu beklentileri karşılamak için artık yapamayacağını, yaşamın anlamsız olduğunu ve hep kötü olaylar geldiği için kötü algılar. İyiyi göremez, o yüzden anlamsız olduğunu düşünür." (Katılımcı11)

4.6.2. Sağlık. Katılımcılara göre sağlık faktörü de yaşamın anlamsız olarak düşünülmesine sebep olan faktörlerden biri olmaktadır.

"Depresyon konusunu işledik bugün. Hani onu görünce yakın çevremde böyle bir insanla karşılaştım çok yakın bir zamanda. Görüşleri genelde bu anlamdadır. Hani hayatın anlamsız olduğunu düşünür. Sonunda ben de gerçekten arkadaşım diye çok hani önem veriyordum ama psikolojik rahatsızlıkları varmış bunu anladım şu an."
(Katılımcı14)

"Bence hayatı anlamsız olarak gören kişiler sağlıklarının farkında değiller."
(Katılımcı26)

"Kardeşimle olan iletişimim mesela. Benim engelli bir kardeşim var. %100 engelli. Hem zihinsel hem bedensel. O yüzden onunla sıfır iletişimimiz olduğu kardeşim var. Aslında çocukken daha çok iletişimimiz vardı çünkü bu sürekli giderek ağırlaşan bir süreçti. Ancak karşınızdaki kişinin hiçbir söylediğinize bir karşılık vermemesi, göz teması dahi kurmaması ve bambaşka aslında bir hayatta bambaşka bir aileyle yaşıyormuş gibi hissettirmesi çok farklı bir şey. Ve bu sürecin aslında annemin, babamın, benim, -benim üzerime daha azdır- bir tane daha küçük kardeşim var, hepimizin üzerine farklı farklı etkileri vardır. Ama şöyle düşünüyorum hani olumsuzluk olarak görecekseniz bunu bu çok ağır ve yıpratıcı bir süreç. Ama bize kattığı çok şey vardır diye düşünüyorum. Aldığı şeyler olduğu gibi ve bunun gibi insanların yaşadığı olumsuzlukların da aynı şekilde insanlara çok şey katabileceğini düşünüyorum."
(Katılımcı9)

4.6.3. İnançsız olmak. Psikolojik danışman adaylarının bazıları inancın yaşamı anlamlı bulmayı etkilediğini düşünmektedir.

"Ben onların yanlış düşündüklerine inanıyorum. Hani bunun sebebi de dediğim gibi çaresizlikten dolayı. Aslında bir nevi şöyle. Bir şey, maneviyat eksikliği diyebiliriz. Hani bir şeyi koyarken diğer tarafı hep boş kalması. Hani bu olabilir temel sebebi

bence. Hani vücutlarını doyuramıyorlardır. O nedenle hayatı anlamsız buluyorlardır."
(Katılımcı10)

"Dini boyutla da biraz etkilidir. Hani çok dinsiz bir yapıya da, özellikle de nasıl desem ateist görüşlerde de bunu çok görüyoruz. Hayatın aslında bir anlamı yoktur falan." (Katılımcı18)

"Bence hayatın anlamsız olduğunu düşünen insanların çoğu dinsiz yada arafta kalan insanlardır. Ben insanların görüşlerine kesinlikle saygılıyım. Bir insan ateist, deist, hristiyan olması sorun teşkil etmez. Ama hayatın anlamsız olduğunu düşünenler genelde onlardır. Zaten burada yaşıyoruz, gideceğiz, öleceğiz, bitecek. Ben bu dünyadan zevk alayım diye yaşıyorlar ve amaçları olmuyor. Sadece yaşamak için yaşıyorlar." (Katılımcı27)

4.6.4. Çaba göstermemek. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından bazıları bireylerin hayata, hedeflere ve heveslere yönelik bir çaba içinde olmamasını yaşamın anlamsız olarak düşünülmesine sebep olan etkenler olarak düşünmektedir. Bireyler herhangi bir motivasyon ve çaba içinde olmadıklarında da pes ederek yaşamın anlamsız olduğunu düşünmeye başlamaktadır.

"Yaşamak istemeyen insan hayatı anlamlandırmaya girmiyor bu yüzden yani bir çaba içinde olmadığı sürece anlamsız olduğu düşüncesine daha çok kapılabilir."
(Katılımcı21)

"Kendi hayatlarını anlamlı kılmak için hiçbir şey yapmamışlar. Sadece ben bugün bu şekilde eğlenmek istiyorum. Yarın da aynı şekilde. Zaten bir çaba içinde bulunmayan kişiler. Zaten öleceğim diyen kişiler." (Katılımcı24)

"Şu şekilde bir şeye alışmışlar. Sanki çaresizlik içindeler diye düşünüyorum. Mesela hani bu şekilde oldukları için hani hayatın bir anlamı yok diyorlar."

(Katılımcı10)

"Çoğu insanında bu yüzden pes ettiğini görüyorum. Pes etmek için, çabalamaya değer görmedikleri için bu hengamenin içerisinde kayboluyorlar. Büyük ihtimal sebeplerinden biri budur bence." (Katılımcı19)

"Sanırım insanlar zorluklarla karşılaştıkça pes ediyorlar ya da şikâyet etmek kolayımıza geliyor. Bir şeyleri değiştirmek için bir şey yapmıyoruz. Biraz anlamsız hale gelir. Benim bir şeyleri düzgün gitmediğini görüyorsam hayatın anlamsızlığına kişi bir şeyler yapmalı, anlamlandırarak bir şeyler." (Katılımcı23)

"İstediği her şeyi yapmışlar. Hiçbir şeye ulaşmak için çabalamamış. İlk ulaşamadığı şeyde hayat çok boş diyor." (Katılımcı25)

4.6.5. Kişinin kendisi. Katılımcılara göre kişi kendi gücüyle yaşamı anlamlı hale getirebilirken yine kendi isteğiyle anlamsız bir hayat düşüncesine de sahip olabilmektedir.

"Kendin için bir şeyler yapmazsan zaten mutsuz olursun. Hayat tamamıyla kendi ellerinde. Başkalarının elinde de değil, ailesinin elinde de değil." (Katılımcı2)

"Hayat boş kutu gibi, içini dolduran da sensin boşaltan da sensin. Anlamlı yapan da anlamsız yapan da sensin. Biraz insanın kendisiyle alakalı. Ya şöyle ben de içime tamamıyla kapansaydım, hiç kimseyle konuşmasaydım, etmeseydim ben de şu an istediğim yerde olmayabilirdim. Hani içini dolduran sensin. Sen arkadaş olmaya çalışmalısın, okumalısın, gezmelisin, sen doldurmalısın. Doldurdukça da mutlu olursun, huzurlu oluyorsun, hayat anlamlı oluyor." (Katılımcı3)

"Mesela erkek arkadaşım ve ben kötü aynı şeyleri yaşamışız ama onun bakış açısı o ya. Arındıramadım, kendi tercihi, olumsuz bir şey yaşıyor, depresif müzik dinleyip sigara içiyor. Başta mesela farklı bir sürü yol var ama bu yol onun tercihi. Başka şeyleri yapmak elinden gelmiyor mu, geliyor. Mutlu olmak istediğinde hemen mutlu olabiliyor ama onu tercih etmiyor. Kolayına geliyor çünkü bir şeyleri aşmak zor, gayret çaba istiyor." (Katılımcı7)

"Bence bunu düşünen kişiler kendilerinin neyin anlam ve doyum sağlayacağını keşfedememiş. Keşfedemedikleri gibi keşfetmek için bir adım atmayan kişiler. Yani çünkü yanında durup hayatı çok sıkıcı, çok anlamsız, çok mutsuzum demek yerine, bir süre önce yaptığım bir şeydir. Bu arada ben ne yaparsam keyif alırım, hayatım daha da güzelleşir, anlamlı hale gelir diye insan bir sorgular. İllaki sorguluyordur. Bir şey bulursun yani denersin ya da olmadı bu kişiler bence kendi önlerine taş koyan kendi işlerini batıran kişiler." (Katılımcı15)

4.6.6. Duygular. Duygular kimi zaman yaşamı anlamlı hale getiren bir faktör olarak çıkarken kimi zaman da katılımcılara göre yaşamın anlamsız hale gelmesine sebep olan bir etken olmaktadır. Bu kapsamda mutluluk, sevgi, memnuniyet gibi duyguların eksikliğinin yaşamda anlama olumsuz etki ettiği söylenebilir.

"Mutlu bir şekilde büyümemiştir bence. Yani atıyorum ben ufak bir şeyle bile mutlu olabilen bir insanım ama karşı taraf mutlu olmuyorsa o eğitim verilmemiş diye düşünüyorum." (Katılımcı5)

"Sevgidir, mutluluktur bunlarla karşılaşmayı ya da başkası tarafından hissettirilmeyen insanlar diye düşünüyorum." (Katılımcı4)

"İçindeki sevgilerin farkında değiller. Hiçbir ailen olmayabilir, yakın bir insanın olmayabilir ama içindeki sevgi var. Bunu fark ettiğin anda tek bunun için bile

yaşayabilir bir insan. Göstermek bir amaç olmasa bile bunu duymak, hissetmek bile mutluluk veriyor. O insanlar bunların farkında değiller bence. İnsanların önce onu hissetmesi gerekiyor ki daha sonra hayatı anlamlı görebilsinler." (Katılımcı26)

"Yaşantıdan, ilişkiden, kendilerinden memnun değillerdir. Bu sebep olabiliyor, kendi memnuniyetsizlikleri de buna sebep oluyor." (Katılımcı22)

4.6.7. Sosyal çevre. Katılımcılara göre sosyal çevre yaşamı anlamlandırmaya katkı sağlarken kimi zaman da sosyal çevrenin olumsuz etkileri ve eksikliği sebebiyle yaşam anlamsız hale gelebilmektedir.

"Belki gerçekten hayatları çok anlamsız, gerçekten hayatta hiç amaçları yok. Ne yapacağını bilmeyen bir sürü insan var. Belki bazıları da amaçları var ama onu uygulamak istemiyorlar. Bu gerçekten hayat tarzı. İnsan aile içerisindeki belki baskıcı, otoriter bir aileden geliyor olabilirler." (Katılımcı12)

"Hani aile içinde mutsuzdur. Sonuçta en önemli şey ailemiz bu hayatta ve bu insan tabii ki hayata olumsuz bakabilir." (Katılımcı8)

"Bir şeye kırılmışlardır diye düşünüyorum ya da bir yerde açık kalmıştır. Aile, arkadaş, kendisi bakımından bir yerde kapı açıktır diye düşünüyorum. Kapıyı kapatmak da zordur. Bundan dolayı pes etmiştir diye düşünüyorum." (Katılımcı2)

"Tekdüze bir hayat sürüyorsa akşam bara gidiyor, çok az arkadaşı varsa, yaşamdan doyum almaz çünkü güvenebileceği, kendini sevdiğini düşündüğü insanlar yok." (Katılımcı25)

5. Bölüm

Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular tartışıldıktan sonra, araştırmacının sınırlılıkları ve araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar ve uygulamacılar için geliştirilen önerilere yer verilecektir.

5.1. Tartışma

Araştırmada psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama yönelik görüşleriyle ilgili derinlemesine bilgi elde edilmeye çalışılmıştır. Çalışmanın bu kısmında ortaya çıkan bilgiler doğrultusunda tema başlıkları verilerek ve çalışmanın bulgularından yararlanılarak araştırmacının sonuçları ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular genel olarak incelendiğinde de yaşamda anlam konusunun soyut ve çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle görüşme sorularına verilen yanıtların oldukça çeşitli olduğu görülmektedir. Bu nedenle temalar görüşme sorularından ziyade konu bütünlüğü olan başlıklara göre oluşturulmuştur. Bu kapsamda “yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar”, “yaşamda anlamla ilgili çevresel temalar”, “yaşamda anlamla ilgili duygusal temalar” “yaşamda anlama yönelik karşılaşılan engellerle ilgili temalar”, “yaşamı anlamlı bulan kişilerle ilgili temalar” ve “yaşamı anlamsız bulan kişilerle ilgili temalar” olmak üzere altı ana tema elde edilmiştir. En çok yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar altında kategori oluşturulmuştur. Alt temalar içerisinde “sosyal çevre” kategorisi katılımcılar tarafından en çok bahsedilen kategori olmuştur.

Araştırmacının bulgularında yaşamda anlama yönelik fazlaca alt temanın oluşması, Eagleton’ın (2015) yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna verilecek olan yanıtların çok çeşitli ve değişken olabileceği düşüncesiyle bağdaşmaktadır. Bu kapsamda yaşamda

anlamın insanların ona yüklediği bir şey olduğunu söylemek mümkündür. Yani yaşamda anlam, önceden hazır olmayan, zamanla birey tarafından inşa edilen ve her bireyin bunu farklı yollarla yapabildiği bir anlayıştır. Nitekim Eaglaton (2015), “yaşamın anlamı nedir?” sorusunun bir ülkenin başkentini sormak kadar basit bir anlam ifade etmediğini belirtmektedir. Çünkü sorudaki anlam nesnelere değil, dille ilgili bir durumdur. Nesnelere ölçülememesi nedeniyle bu sorunun cevabına hiç ulaşamayacak olması da mümkündür. Dolayısıyla bu soruya verilen yanıtın bilinmemesi de yaşamda anlamın bir parçasıdır.

Her ne kadar katılımcıların oldukça çeşitli yanıtlar verdiği görülse de, bulguların genel olarak literatürle uyumlu olduğu söylenebilmektedir. Alan incelemesinde yaşamda anlam ve etki eden faktörler kavramsal tanımlamalarla açıklanmaya çalışılırken, elde edilen bulguların akademik olmasa da bu kavramların altında ele alınabilmesi mümkün olabilmektedir.

5.1.1. Yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlam ile ilgili kişisel süreçlere sıklıkla değindikleri görülmektedir. Bu kapsamda bireyin seçim yapabilme özgürlüğü, kişisel inançlar, başarı güdüsü, kişinin kendini geliştirmesi ve keşfetmesi, bireyin bakış açısı, sağlıklı yaşam, örnek bir insan olabilmek, hedef ve sorumlulukların kimi zaman yaşamda anlamı oluşturduğu, kimi zaman yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğu, kimi zaman da yaşamdan beklenen süreçler olduğu görülmüştür.

Psikolojik danışman adayları kişinin özgürlüğünün ve tercih yapabilme imkanının olmasını, yaşamda anlam olarak tanımlamakta ve yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğunu belirtmektedir. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlarda yaşamda anlamın kişinin özgür iradesiyle oluştuğu, seçimler yapılabilmenin yaşamda anlamın

kazanılmasına katkı sağladığı ifade edilmektedir. Göka (2014), bu alt temada yer alan insanın özgürlüğünü, kendi iradesiyle tercih yapabilmesi olarak tanımlamaktadır. Özgürlüğü talep eden bir birey, isteğini iradi bir tercih düzeyine getirmiş ve onu yaşama geçirme arzusuna ulaşmıştır. İrade sayesinde birey, sonuçlarına kararlılıkla katlanıp rıza gösterdiği eylemlerde bulunabilmektedir. Özgürlük, insanın sınırlarını açıkça tanıyıp ortaya koyabilmesiyle mümkün olabilmektedir. Dökmen'e (2015) göre de birey, özgür seçimlerini eyleme dönüştürdüğünde iradesini kullanmış sayılmaktadır. Varlıklar içerisinde yalnızca insan seçimler yaparak varoluşuna katkı sağlayabilmektedir. Çünkü insan özgür seçimlerle kendisini ve çevresini değiştirebilmektedir. Schopenhaur de (2017) irade kavramının bireyin özünden gelen bir güç olduğunu ifade etmektedir. Nitekim bireyin var olduktan sonra özgür seçimler yaparak ve bu seçimlerin sorumluluğunu üstlenerek yaşamı anlamlandırmaya çalışması Varoluşçu Psikoloji'nin temel görüşlerindedir. Psikolojik danışman adaylarının lisans süreçleri boyunca birinci sınıftan itibaren kuramların ve ekollerin öğrenildiği dersler aldıkları bilinmektedir. Dolayısıyla katılımcıların bireyin seçme özgürlüğüne ilgi duydukları ve öğrendikleri bilgileri içselleştirmeleri nedeniyle bu tür yanıtlar verdiği söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre inançlar da yaşamda anlam kavramıyla bağlantılı olan alt temalardan biridir. Benzer şekilde Hocking (1928) yaşamda anlamı sağlamada dini inançların önemli bir işlevinin olduğunu ifade etmektedir. Dinlerin başlıca hedefi Tanrı'yı yüceltmek ve Onu razı kılmaktır. Dolayısıyla kişinin Tanrı'nın rızasını kazanma amacı, onun yaşamına anlam kazandırmaktadır. Göka (2014) da elde edilen bulguları destekler nitelikte, dini inançların bireye sağlıklı bir anlam arayışı için güvenli bir yol sunduğunu ifade etmektedir. Adler'e göre (2016) ise, dinler insanlığın esenliğini sağlamak amacıyla toplumsallık ve sevgi duygusunu geliştirmektedir. Yaşamda anlam

ve inançlar ile ilgili ruh sağlığı alanına yönelik yapılan çalışmada Akgül (2014), samimi inanç sahiplerinin yaşamı anlamlandırmalarında pozitif yönlü ilişki tespit etmiştir. Yine aynı çalışmada hayatı anlamlandırmış bireylerin inanç dünyasının daha güçlü olduğu da ortaya koyulmuştur. Yine yaşamda anlam ile dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkinin ölçüldüğü Çamur'un (2014) çalışmasında yaşamda anlamın varlığı ile dindarlık boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Topuz'un (2016) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada ise yaşamda anlam ile din arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre mevcut yaşamda anlamı açıklamada dini şuur düzeylerinin etkili olduğu ve alınan din eğitiminin yaşamda anlama ulaşmaya katkı sağladığı bulunmuştur. Psikolojik danışman adayları da literatürle uyumlu olarak; inançların kişinin düşünce, duygu ve değerlerini oluşturduğunu, daha doğru olanı bulmak ve daha doğru bir yaşama ulaşmak için temel oluşturduğunu ifade etmektedir.

Araştırmanın katılımcılarından bazıları başarının yaşamda anlamı olumlu yönde etkilediğini, başarıya ulaşmak için yapılan disiplinli ve sistemli çabanın anlam oluşturduğunu ifade etmektedir. Sayar (2009) da bulgulara paralel olarak, bir amaç için yapılan uğraşı ve çabanın hedefe varıldığında kişiye anlam duygusu kazandırdığını ifade etmektedir. Bu yolda zaman zaman hayal kırıklıklarının ve başarısızlıkların olabileceğini kabul etmek, süreç boyunca derin bir anlamın yaşanmasını sağlamaktadır. Psikolojik danışman adaylarının başarı kavramını genelde akademik ve mesleki başarı olarak ifade ettikleri görülmektedir. Bu türde bir başarının sağlanabilmesi için bireylerde öğrenmeye yönelik merak duygusunun olması gerektiği düşünülmektedir. Kashdan ve Steger'in (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışma, kişilerin meraklı olduğu günlerin yaşamda anlama kılavuzluk ettiğini ortaya

koymaktadır. Son yıllarda oldukça talep gören Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü başarılı olan öğrencilerin tercih ettiği ve yerleşebildiği bir bölüm haline gelmiştir. Bu kapsamda katılımcıların anlamlı bir hayata başarı sayesinde ulaşmış olabileceklerini söylemek mümkündür. Nitekim psikolojik danışman adaylarının hayattan, mesleki ve akademik olarak başarı beklentisi içinde oldukları verdikleri yanıtlarda görülmektedir.

Adler (2016), dünyada yaşamamız nedeniyle bazı sınırlılıkların olduğunu ancak kişinin bu sınırlamalar ve olanaklar çerçevesinde kendini geliştirmesi gerektiğini ifade etmektedir. Kişinin yeryüzündeki bireysel yaşamını sürdürebilmesi ve yarınını güven altına alabilmesi için bedensel ve ruhsal bir gelişim sağlaması gerekmektedir. Katılımcıların bazıları da bu görüşe uygun olarak, yaşamı anlamlandırmak için kendilerini geliştirmeye çalıştıklarını, yenilikleri görerek ve öğrenerek hayata daha geniş bir pencereden baktıklarını düşünmektedir. Bu kapsamda seminer, konferans, kitap okuma gibi eğitici faaliyetler; film, müzik gibi eğlenceli faaliyetler ve insan ilişkileriyle ilgili sosyal faaliyetler yaptıkları öğrenilmiştir. Fromm (2009) aktivite olarak kabul edilen eylemlerin ve faaliyetlerin ulaşılmak istenen bir amaca hizmet ettiğini ifade etmektedir. Bu faaliyetlerde önemsenmesi gereken şey, etkinliği belirleyen motifler olmalıdır. Katılımcıların yapmış oldukları faaliyetler de yaşamda anlama hizmet etmektedir. Bu faaliyetler bireylerin yapabileceklerini görebilmesine katkı sağlamakta ve hayata olumlu yönden bakabilmesine yardımcı olmaktadır. Mascaro ve Rosen'ın (2006) psikoloji öğrencileriyle yapmış oldukları çalışma, hayata ve geleceğe olumlu yönde bakabilmek olarak tanımlanan umut kavramının yaşamda anlam ve spiritüel anlam ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik danışman adaylarından bazıları da hayatın zenginliklerini görmenin, küçük şeylerden

mutlu olmanın ve hayatın olumlu penceresinden bakmanın yaşamda anlama katkı sağlayacağını ifade etmektedir.

Katılımcıların bazıları kendini keşfetme sürecinin yaşamın anlamlandırılması için önemli bir etken olduğunu düşünmektedir. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının, kendilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini keşfetmeye, olumlu yönlerini güçlendirerek olumsuz yönleriyle baş etmeyi öğrenmeye çalıştıkları görülmektedir. Bireyler kendilerini tanıdıkça çevrelerini de tanıyabildiklerini ve etrafındaki kişilere karşı olan sorumluluklarını yerine getirebildiklerini düşünmektedir. Bahadır (2011), “kendini gerçekleştirme” olarak tanımlanan bireyin keşif sürecinin, kişisel potansiyellerin fark edilerek onlara işlerlik kazandırmak olduğunu ifade etmektedir. Bu süreçte birey, iç ve dış çevreden kaynaklanan şartların etkisi altında olarak ve onlarla etkileşime geçerek gizli yeteneklerini ortaya çıkarmaktadır. Bireyden beklenen de çevresel şartların güdümüne girmeden kendisinden beklenenleri yerine getirerek kendini gerçekleştirmesidir. Kişinin “ben kimim, varoluş nedenim nedir” gibi sorduğu sorulara vereceği yanıtlar kendini ne kadar tanıdığını ortaya koymakta, sınırlılıkları ve gücüyle kendini geliştirme sürecinde ulaşabileceği noktayı belirlemesine katkı sağlamaktadır. Psikolojik danışma mesleği kişinin kendisini tanıması ve kör noktalarının farkında olması gereken bir meslektir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar içerisinde kendini gerçekleştirme ve kişinin kendini keşfedebilmesi gibi yanıtların olması psikolojik danışman adaylarının lisans sürecinde bu kavramlarla karşılaşmış olduklarını ve bu kavramları içselleştirdiklerini gösterebilmektedir.

Adler (2016) yetersiz organla dünyaya gelen, bebeklik döneminde hastalıklar geçiren ya da çeşitli nedenlerle sağlık açısından güçsüz kalan çocukların, kendi sırtlarında büyük bir yük taşımaları nedeniyle içlerine kapanabileceğini ve yaşamı

anlamlandırma konusunda zorluklar yaşayabileceğini ifade etmektedir. Zaman zaman da yanlış eğitim uygulanması ya da bu bireylerinin sorunlarının anlaşılabilmesi nedeniyle kişiler toplumsallıktan uzaklaştırılarak kendilerine ilgi duymak zorunda bırakılmaktadır. Katılımcılar genellikle fiziksel sağlık durumundan bahsetmiş olsalar da psikolojik sağlık anlamına gelen yılmazlık kavramının da bu kapsamda değerlendirilmesi mümkündür. Demirbaş (2010) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler olmak üzere iki alt boyutu olan yılmazlık ile yaşamda anlam arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Verilen yanıtlar incelendiğinde katılımcılardan birinin yakın çevresinde engel durumuna değindiği, diğer iki katılımcının da yine yakın çevresinde kayıpların yaşandığı öğrenilmiştir. Yaşamda anlama yönelik “kriz durumunu anlama süreci” şeklinde yapılan tanımlamalar katılımcıların verdikleri yanıtları açıklar niteliktedir. Bireylerin hayatlarında yaşamış oldukları tecrübeler sebebiyle sağlık yanıtı verdikleri söylenebilir.

İnsanların yaşam amaçlarının ve hedeflerinin olması kültürel ve toplumsal bir gerekliliktir. Bireylerin yaşamlarında, toplumsal statü sahibi olma, yeteneklerini kullanma, para kazanma veya başkalarına yardımcı olmak gibi farklı yaşam amaçları ve hedefleri olabilmektedir (Aydın, 1991). İnsanların bu amaçları gerçekleştirebileceğine inanması ve kararlı bir şekilde sürdürmesi yaşamdan alınan doyumunu arttırmaktadır (Kasser & Ryan, 2001). Demirbaş Çelik’in (2016) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada yaşamda anlam ile yaşam amaçları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda mevcut anlam ile yaşam amaçları arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenirken, yaşamda anlam arayışı ile yaşam amaçları arasında negatif yönlü bir

ilişki tespit edilmiştir. Yani bireylerin yaşam amaçları arttıkça mevcut anlam da artmaktadır. Katılımcıların da bu doğrultuda yanıt verdikleri, hedeflerin yaşamda anlamını etkileyen bir faktör olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Bu kapsamda kişinin hedeflerine ulaşmak için çabalamasının ve gayret etmesinin önemini vurgulamışlardır. Nitekim yaşamda anlamla ilgili “ulaşılması planlanan hedeflere ulaşmak” tanımı psikolojik danışman adaylarının verdikleri yanıtları açıklar niteliktedir.

Katılımcılardan bazıları da hedeflere ulaşabilmek için disiplinli hareket etmenin önemine dikkat çekmiştir. Bu kapsamda kişinin kendisine ve çevresine yönelik sorumluluklarının olduğunu dile getirmişlerdir. Literatüre bakıldığında Bahadır (2011) da hayatın insanın karşısına çeşitli vazife ve sorumluluklar çıkardığını, bu süreçte insanın kendisi ile, çevresi ile ve bağlı olduğu inançla ilgili sorumlulukları bulunduğunu ifade etmektedir. Geçtan (1980) ise sorumlu olmanın başkalarının sorumluluğunu üstlenmekten ziyade başkaları ile ilgili varoluşsal görevleri yerine getirmek olduğunu belirtmektedir. Kızılırmak’ın (2015) genç yetişkinlerle yapmış olduğu bir çalışmada kişilik özellikleri ile yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın varlığı sorumluluk kişilik özelliği ile pozitif yönlü ve düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yani sorumluluk arttıkça kişilerin şu anki yaşamlarını anlamlı bulduklarını söylenebilmektedir.

Psikolojik danışman adaylarından bazıları ise yaşamlarına yönelik beklentilerini örnek bir insan olabilmek şeklinde açıklamışlardır. Bu kapsamda olumlu kişilik özelliklerine sahip olan ve başkaları tarafından örnek gösterilen bir birey olmayı istediklerini ifade etmişlerdir. Kızılırmak’ın (2015) kişilik özellikleri ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada mevcut anlam ile sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmiştir. Ayan'ın (2017) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada dürüst kişilik eğiliminin hem yaşamda anlamı hem de yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı olarak etkilediği ortaya koyulmuştur. Olumlu kişilik eğilimlerinin ise mevcut anlamı ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Demirbaş'ın (2014) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ise üst-düzey kişilik özellikleri ile yaşamda anlamın varlığı arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığıyla saptandığı tespit edilmiştir. Işık ve Üzbe (2015) çalışmalarında yetişkinlerin kişilik özellikleri ve olumlu/olumsuz duygularının yaşamda anlama etkisini inceleyerek yaşamda anlamın olumlu duygular, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yaşamda anlamın varlığının deneyime açıklık ve duygusal dengesizlik kişilik özellikleri ile olumlu duyguları yordadığını saptamıştır. Araştırmacıların çalışmalarında ele almış olduğu sorumluluk, deneyime açıklık, yumuşak başlılık vb. gibi bireylerde örnek gösterilebilecek kişilik özellikleri katılımcıların yaşamda anlama yönelik belirttikleri örnek insan olma isteklerini açıklar niteliktedir. Katılımcıların özellikle iyi bir insan olarak hatırlanma isteği, ölümden sonra da insanların hatıralarında yaşamayı istediklerini gösterebilir.

5.1.2. Yaşamda anlamla ilgili çevresel temalar. Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının yaşam süreci, diğer insanlara faydalı olmak, etkileşim kurmak, sosyal çevre, mesleki gelişim ve maddi kazanç gibi çevresel süreçlere sıklıkla değindikleri görülmektedir. Özellikle sosyal çevre ve etkileşim gibi alt temaların görüşme sorularına verilen cevapların neredeyse hepsinde yer edindiği dikkat çekmektedir.

Hocking (1928) hayatın bizzat devam ediyor olmasının içsel huzur sağladığını ve insanın yaşamına ilk anlamını verdiğini ifade etmektedir. Ancak genel bir anlam kazanabilmek için hayatta olma durumuna bilinçli olma olgusunun da eklenmesi gerekmektedir. Böylelikle insanın yaşamını sürdüren, bilinçli bir varlık olmasından duyduğu hoşnutluk sonucunda; düşünme, karar verme gibi eylemlerden duyulan memnuniyet ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar yaşamın kendisinin anlamlar bütünü olduğunu, kişinin yaşamda olması ve varlığını sürdürüyor olmasının başlı başına bir anlam ifade ettiğini düşünmektedir. Bazı katılımcılar ise yaşam süreci içinde devam eden akışın yaşamı anlamlandırmak için katkı sağladığını ifade etmektedir. Bu kapsamda katılımcıların ‘şimdi’ye odaklanarak anı yaşamaya çalıştıkları, insanları gözlemledikleri ve hayatta var olan varlıkları farkına varmaya çalıştıkları söylenebilmektedir. Ayrıca katılımcıların bazılarının yapmış oldukları bu faaliyetleri geleceğe yönelik yaşam beklentisi olarak gördükleri de düşünülmektedir. Lisans eğitimi boyunca psikolojik danışman adaylarının “şimdi ve burada” kavramını sıkça duymaları sebebiyle böyle bir anlayışa sahip oldukları düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularında yer alan bir diğer alt tema, diğer insanlara faydalı olabilmektir. Katılımcılar kendileri için yaptıkları yenilik ve gelişimlerden ziyade başkaları için yapılan çabaların, başkalarının hayatlarına dokunabilmenin daha anlamlı olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik danışman adaylarının bu kapsamda gönüllü çalışmalara katıldıklarını, tanıdıkları veya tanımadıkları kişiler için bir şey yaptıklarını, ihtiyacı olan insanlara yardım ettiklerini, sevdikleriyle paylaşımında bulduklarını söylemek mümkündür. Hocking de (1928) dünyayı güzelleştirmek ve iyileştirmek için yapılan her çabanın yaşamı anlamlı hale getirmeye katkı sağladığını ifade etmektedir. Bu düşünce ile yapılan eylemler toplumun ve insanlığın refahını sağlamak için

yapılmaktadır. Böylelikle kişi kendisini kendi ötesine yansıtmakta ve kendi çıkarını düşünme darlığından kurtulmaktadır. Bu davranış kalıbı ve düşünme biçimi, diğerkâmlık olarak adlandırılmaktadır. Bahadır (2011) ise bu kavramı fedakârlık olarak ifade etmekte ve başkalarını kendine tercih etmek, başkalarının ihtiyaç, istek ve arzularına öncelik verme ve kendi çıkarlarını ikinci planda tutmak olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir menfaat beklemeksizin başkaları için çalışıp çabalamak, samimi bir şekilde yapıldığında iç huzura ve ruhsal zenginliğe katkı sağlamaktadır. Nitekim araştırmaya katılan psikolojik danışman adayları da diğer insanlara faydalı olmanın yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğunu söylemektedir. Katılımcıların başkalarına fayda sağlayabilmek konusunda oldukça fazla paylaşım yaptıkları görülmektedir. Psikolojik danışma, yardım mesleklerinden birisidir. Bu bölümü ve kapsamını bilerek tercih eden bireylerin de insanlık için fedakârlık yapabilecek özelliklere sahip olması sebebiyle mesleği tercih ettikleri söylenebilir.

Adler (2016) insanoğlunun güçsüzlüğünü ve sınırlılıklarını ancak topluluk içinde yaşayarak aşabileceğini ifade etmektedir. Çünkü yalnız başına yaşamaya çalışan bir birey varlığını sürdüremez. Bu nedenle bireyin diğer insanlarla etkileşim halinde ve birlikte çalışarak yaşamını sürdürmeye çalışması gerekmektedir. İnsanın içindeki en eski güdü, diğer insanlarla ilişki ve etkileşim kurmaya yönelik içgüdüdür. Nitekim, insanların diğer kişilerle paylaşımları sonucunda insanlık ilerlemektedir. Literatürdeki bu bilgi doğrultusunda psikolojik danışman adaylarının yanıtları incelendiğinde başka kişilerle etkileşim içinde olma alt teması dikkat çekmektedir. Dökmen'e (2015) göre insan ve çevre karşılıklı etkileşim içerisindedir. Bir yandan çevre insanı şekillendirirken bir yandan da insan çevreyi değiştirmektedir. İnsan, var olabilmek, doğabilmek, çoğalabilmek ve yaşamı devam ettirebilmek için toplum içerisinde yaşamak zorundadır.

Psikolojik danışman adayları da yaşamda anlamın karşısındaki kişiye gülümseyebilmek ve insanca yaşamak olduğunu, hayattan kardeşçe bir yaşam beklediklerini, daha çok insan ve hayat tanımak istediklerini ifade etmektedir. Bu durum da psikolojik danışma mesleğinin gerektirdiği özelliklerle açıklanabilir.

Bireyler yaşamında başkalarıyla iletişim kurma ve etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duymaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada (Demir, 1990); çevresinden sosyal destek almayanların alanlardan, yakın arkadaş sayısı az olanların fazla olanlardan, yeni sosyal ilişkiler kurmaya isteksiz olanların isteklilerden, anneyle, babayla, karşı cinsle, aynı cinsle, kardeşlerle olan ilişkilerinden memnun olmayanların bu ilişkilerinden memnun olanlardan, anne ve babası arasındaki ilişkiden memnun olmayanların memnun olanlardan daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları ortaya koyulmuştur. Bu durumun dolaylı olarak yaşamda anlamı da etkilediğini söylemek mümkündür. Özmete'nin (2008) yaşlılarla yapmış olduğu çalışmada ise eşi vefat etmemiş ve çocuklarından sosyal destek alan yaşlıların daha mutlu oldukları ve yaşamdan daha fazla tatmin duydukları belirlenmiştir. Sosyal çevre alt teması psikolojik danışman adaylarının en çok paylaşım yaptığı tema olarak dikkat çekmektedir. Bu kapsamda katılımcıların sosyal çevreyi kimi zaman bizzat yaşamın anlamı olarak, kimi zaman anlamlı hatıralar olarak, kimi zaman da yaşamda anlama etki eden faktörler olarak belirttikleri söylenebilir. Psikolojik danışman adaylarının sosyal çevre içerisinde özellikle anne, baba ve arkadaşlar hayatı anlamlı hale getiren bireyler olarak belirttikleri görülmektedir. Bu durum psikolojik danışman adaylarının yakın çevrelerine yönelik ilgi duyduklarını gösterebilecek bir durumdur.

Bulgularda yer alan çevresel temalardan bir diğeri de mesleki gelişim sürecidir. Türkeri (2012), mesleğin yaşamda anlamı iki açıdan belirlediğini ifade etmektedir.

Bunlardan ilki yaşamda anlamın kişinin mesleğiyle özdeşleştirilmesidir. Bu durumda birey, mesleğini yaşamda anlam olarak görmektedir. Mesleği anlamak ve uygulamak anlamın içeriğini oluşturmaktadır. Her mesleğin bir geleneği bulunmaktadır ve bu gelenekler anlamlar dünyasıdır. Bu geleneklerin bir kısmına somutlaştırarak sahip olmak anlamın oluşması demektir. Bir diğeri ise yapılan bir işin bitirilmiş olmasının yaşamda anlamla aynı tutulmasıdır. İşin yapılıp bitirilmiş olması hedef olarak gözükmese sebebiyle, hedefe ulaşan kişinin doyum aldığını ve yaşamına anlam kattığını söylemek mümkündür. Steger, Kashdan ve Oishi'nin (2008) yapmış olduğu araştırmada herhangi bir işi ya da faaliyeti iyi yapmanın, insanın yaşamını anlamlandırmada önemli bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Nitekim psikolojik danışman adayları mesleki gelişimin yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğunu söylemektedir. Aynı zamanda katılımcıların mesleği bir hedef olarak gördükleri ve yaşamdan bu yönde bir beklenti içinde oldukları düşünülmektedir. Bu durum yüksek puanlarla bu bölüme giren psikolojik danışman adaylarının bilinçli ve istekli bir şekilde bölüm tercihi yapmış olmalarından kaynaklanabilir.

Fromm'a (2003) göre, bireyler yaşam amaçlarını gerçekleştirirken uğraştıkları çabanın sonucunda manevi kazançların yanı sıra yaşamlarını devam ettirebilmek için maddi beklentiler içine de girmektedir. Zaman zaman bu maddi beklentiler kişinin yaşam amaçlarına ulaşmak için bir araç olarak da kullanılabilir. Nitekim araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarından hiçbiri yaşamda anlamın para kazanmak veya zengin olmak olduğunu söylememiştir. Bunun yerine, maddi kazancın yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarında maddi kazancın yaşam amacı değil de yaşamda anlama ulaşabilmek için bir araç olduğunu söylemek mümkündür.

5.1.3. Yaşamda anlamla ilgili duygusal temalar. Yapılan araştırmada, ana temalardan bir diğeri duygusal temalar olarak adlandırılmıştır. Bu kapsamda katılımcıların görüşme sorularına verdikleri yanıtlarda mutluluk, huzur, sevgi ve memnuniyet gibi alt temaların olduğu görülmektedir. Adler (2016) kişinin kendi amacına ulaşması için duyguların kişisel amaç yönünde geliştiğini ve güçlendiğini ifade etmektedir. Ona göre insanın korkusu ya da cesareti, neşesi ya da kederi kişinin yaşam amacı ile uyum içerisindedir.

Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarına yaşamda anlamın ne olduğu sorulduğunda vermiş oldukları yanıtlardan birisi mutluluktur. Bu kapsamda bazı katılımcıların anlamlı bir yaşamın ancak mutlulukla mümkün olacağını belirttikleri de dikkat çekmektedir. Katılımcıların bazıları ise yaşamdan doyum aldıklarını düşündükleri zamanlarda mutluluk duyduğunu ifade etmektedir. Kimileri ise mutluluğu hayattan bekledikleri bir süreç olarak görmektedir. Frankl (2016) mutluluğun bir amaç olamayacağını, bu duygunun yalnızca bir şeylerin sonucunda ortaya çıkacağını ifade etmektedir. Sayar (2009) ise mutluluğun bir amaç şeklinde belirlenerek ulaşılmaya çalışılmasının mutluluktan daha da uzaklaşmaya sebep olabileceğini düşünmektedir. Mutluluk için olması gereken en önemli şey ‘şimdi ve burada’ olmaktır. Yaşamda anlam ile ilgili yapılan bir araştırmada (Dursun, 2012), hayattan alınan doyum ve mutluluğu ifade eden bir kavram olan öznel iyi oluşun yordanmasına yönelik analizler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının hayattan doyum aldıklarını hissettikleri anlarda mutluluk duymalarının literatürle uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde mutluluk ile huzur kavramlarının psikolojik danışman adayları tarafından ayrıştırıldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş, mutluluk gibi kavramlara yönelik çalışmaların bulunmasına rağmen özel olarak huzur kavramına yönelik çok çalışmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan Özözen Danacı'nın (2017) çalışmasında çocuk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk/huzur anıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda mutlu ve huzurlu çocukluk yaşantısı geçiren bireylerin daha düşük narsisizm algısına sahip olduğu, huzur kavramının narsisistik davranışlar üzerinde pozitif yönde bir etkisel mekanizma oluşturduğu tespit edilmiştir. Ryan ve Deci (2001) huzur kavramını, düşük uyarılmayı içeren rahatlık, sakinlik ve dinginlik gibi duyguları yansıtan iç uyum ve denge şeklinde ifade etmektedir. Bu kavramın daha çok Doğu kültüründeki felsefi ve dini geleneklerde yer edindiği düşünülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının da huzuru daha çok içsel bir süreç olarak ortaya koyduğu bulgularda görülmektedir. Bu kapsamda katılımcıların bazıları huzuru yaşamda anlam olarak görmekte, bazıları hayattan bir beklenti olarak beklemektedir. Bazı katılımcılar ise yaşamı anlamlı buldukları zamanlarda huzur duygusunu hissettiklerini ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda huzur ve mutluluk kavramlarının öznel iyi oluş kavramı altında belirtildiği dikkat çekmektedir. Bu kapsamda Doğan ve diğerlerinin (2012) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada öznel iyi oluş ile yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif bir ilişki bulunurken, yaşamda anlamın bir diğer alt boyutu olan anlam arayışı arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Şahin ve diğerlerinin (2012) yapmış olduğu çalışmada ise yaşamda anlamın öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur. Huzur ve mutluluk gibi olumlu duyguların kişinin yaşamına pozitif yaklaşmasına katkı sağladığı söylenebilir.

Bulgular incelendiğinde duygusal temalar içinde bulunan alt temalardan birinin sevgi olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu sevginin, yaşamda anlama etki eden bir faktör olduğunu düşünmektedir. Yaşamın alt temalarından biri olan sevgi, Fromm (2009) tarafından evrendeki tüm varlıklara karşı duyulan sorumluluğu, ilgiyi, saygıyı, varlığı anlama ve bu varlığın yaşamını destekleme süreci olarak tanımlanmaktadır. Sevginin en belirgin özelliği kendi çevresinde olmayanları da dışarıda bırakmamasıdır. Sevgi, insanı çevresindeki insanlar arasındaki duvarları yıkan, diğer insanlarla birleştiren aktif bir güçtür. Aynı zamanda, kişinin yalnızlık ve ayrılık duygularıyla baş etmesine katkı sağlayarak kendisi olmasına ve bütünlüğünü korumasına yardımcı olur. Sevginin yaşamda anlamla olan bağlantısına bakıldığında Frankl'ın (2009) sevgiyi, üretkenlik ve acıya katlanmanın yanında üçüncü anlam kazanma yolu olarak ifade ettiği dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Hocking (1928), kişinin sevdiği olduğunda var olmaya dayanabildiğini, yaşamı anlamlı ve değerli bulabildiğini ifade etmektedir. Kişi, bir başkasını sevdiğinde ona bir değer yüklemekte, bu da anlamlı bir süreci oluşturmaktadır. Psikolojik danışman adaylarının sosyal çevreye, etkileşime ve diğer insanlara faydalı olmayı anlamlı bir eylem olarak görmeleri sevginin de yaşamı anlamlı hale getiren bir etken olarak ifade edilmesini açıklamaktadır. Sevgi sayesinde birey hem kendi varlığını hem de çevresindekilerin varlığını kabul etmektedir. Nitekim danışmanlık süreci de karşıdaki kişinin varlığını kabul etmekle ve anlamakla başlamaktadır.

Psikolojik danışman adaylarına yöneltilen görüşme sorularına verilen yanıtlar incelendiğinde, katılımcılardan ikisinin yaşamı anlamlı hissettiklerinde memnuniyet duygusu hissettiklerini ifade ettikleri görülmektedir. Memnuniyet duygusu yaşamdan alınan doyum olarak düşünülebilmektedir. Steger ve Kashdan'ın (2007) psikoloji

öğrencileriyle yapmış olduğu araştırmada, yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda mevcut yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki görülürken, aranan yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Yıkılmaz ve Demir Güdül'ün (2015) yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada yaşam doyumu ile mevcut anlam arasında pozitif ilişki belirlenirken, aranan yaşamda anlam arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucuna göre yaşamdan doyum almadığını düşünen bireylerin şu anki yaşamlarında anlam bulamadıklarını, geleceğe yönelik anlam arayışlarının daha fazla olduğu söylenebilmektedir. Benzer şekilde, Taş'ın (2011) çalışmasında da mevcut yaşamda anlam ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Yani yaşamda anlama sahip olduğunu düşünen kişilerin yaşamdan doyum olarak memnuniyet duyduklarını söylemek mümkündür. Farklı yaş gruplarıyla yapılan Pan ve diğerlerinin (2008) Datu ve Mateo'nun (2015) ve Eakman ve Eklund'un (2012) çalışmalarında da benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Yaşamda anlama yönelik duygusal temalara bakıldığında bireylerin genellikle yaşamdan doyum aldıklarını düşündükleri zamanlarda mutluluk, huzur, sevgi ve memnuniyet hissettikleri düşünülmektedir. Alan yazında bu kavramların genel bir ifade ile öznel iyi oluş şeklinde anlatılmasına rağmen psikolojik danışman adaylarının bu duyguları ayırt edebilmesi, duyguları tanıdıklarını ve farkına varabildiklerini göstermektedir.

5.1.4. Yaşamda anlama yönelik karşılaşılan engeller. Bulgular

incelendiğinde psikolojik danışman adaylarının yaşamı anlamlandırma sürecinde bazı engellerle karşılaştıklarına yönelik yanıtlar verdiği dikkat çekmektedir. Bu kapsamda katılımcıların kişinin kendisinin, olumsuz düşüncelerin, boşluk duygusunun, olumsuz

kişilik özelliklerinin, zorlayıcı yaşam olaylarının, sosyal çevrenin ve zorunlulukların yaşamı anlamlandırma sürecini zedelediğini ifade ettikleri görülmektedir.

Psikolojik danışman adaylarından bazıları yaşamlarının belli dönemlerinde hedefsizlik ve olumsuz duygu durum sebebiyle boşluk duygusuna kapıldıklarını, dolayısıyla yaşamı anlamlandırma sürecinde zorlandıklarını ifade etmektedir. Bazen bu süreci kendi kendilerine oluşturduklarını belirtmektedir. Yalom (1999) bu süreci, hayatta bir anlam bulamama, insanın yaşamaya, mücadele etmeye, ümit etmeye degecek hiçbir şeyinin olmaması; hayatta herhangi bir hedef ya da yön bulamama duygusu olarak tanımlamaktadır. Katılımcıların bu kapsamda anlamlandırma süreci için çaba harcaması gerektiği halde çabalamadıkları zamanlarda, boşluk duygusuna kapıldıkları düşünülmektedir. İçinde bulunulan umutsuz durum yerini zamanla olumsuz düşüncelere bırakmakta, bu da psikolojik sorunları beraberinde getirmektedir. Bazı katılımcıların ise hedeflerine ulaştıktan sonra boşluk duygusuna kapıldıkları görülmektedir. Bu durum bireylerin hayatın amacına yönelik bir hedef belirlemekten ziyade özel anlama yönelik bir hedef oluştuklarını göstermektedir. Oluşturulan bu özel hedefe ulaşabilmek için çaba gösterildiği sürece anlam oluşmasına rağmen hedefe ulaşıldığında anlam, yerini boşluk duygusuna bırakmaktadır. Değişen toplum yapısında istenilen her şeye erişebilmek daha kolay olmaktadır. Endüstrileşme, teknoloji ve beraberinde getirdiği küreselleşme gibi olgular bireylerin hedeflerine daha kolay ulaşabilmesine ya da gelip geçici ve sürekli değişebilen hedefler belirlemesine sebep olabilmektedir. Bunun sonucunda da psikolojik danışman adaylarının bahsetmiş olduğu boşluk duygusu oluşabilmektedir.

Katılımcılar, hastalık, vefat, ayrılık, aile içi problemler ve psikolojik sorunlar gibi zorlayıcı yaşam olaylarının yaşamda anlama yönelik engel oluşturduğunu ifade etmektedir. Katılımcıların çoğunun fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına değinmesi

dikkat çekmektedir. Bulguların aksine Arda'nın (2011) kanser hastalarıyla yapmış olduğu araştırmada, kanser hastaları ile sağlıklı bireyler arasında yaşamda anlam düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşma bulunmadığını ortaya koyulmuştur. Bu durum zorlayıcı yaşam olaylarının güçlük derecesi, kişinin psikolojik yılmazlık durumu ve olayın kişiyi ne kadar etkilediği gibi değişkenlerden etkilenebilmesi ile açıklanabilir. Brassai, Piko ve Steger'in (2011) yapmış oldukları çalışma, psikolojik sağlık ile yaşamda anlam arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Adler (2016) ise, çocuklukta yaşanan bu tür zorlayıcı olayların kişiyi hatalı anlamlandırmalara sürükleyebileceğini ifade etmektedir. Yaşantılar bireyin başarısının ya da başarısızlığının nedeni değildir. Çünkü birey yaşantılarını amaçlarına hizmet edecek bir biçime sokmaktadır. Aslında yaşantılara yüklenen anlamlarla yazgılara bağlı kalınır. Yani belli bir durum, yaşantılara verilen anlamı belirlememektedir. Yaşantılara verilen anlamlarla kişi kendisini belirlemektedir. Benzer şekilde Fife (2005) travmatik olaylara verilen bireysel tepkilerde anlamın anahtar bir rol oynadığını ifade etmektedir. Bu noktada anlamı etkileyen faktörlerin ne olduğu ve anlamın diğer değişkenlerle karşılıklı etkileşimin nasıl olduğu önem arz etmektedir. Aslında anlam, bu süreçte gereken değişimlere adapte olmak ve travmatik bir olayın stresi ile baş etmek için mücadele ederken gelişmektedir.

Sosyal çevre bireyin anlamına etki eden bir faktör olarak katılımcılar tarafından sıkça dile getirilmiş olsa da yaşamı anlamlandırma sürecini engelleyen bir unsur olarak da ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarından bazılarının aile içi iletişimsizliğin, toplumsal baskının ve çevreden gelen olumsuz geri bildirimlerin yaşamı anlamlandırma sürecini negatif yönlü etkileyen bir durum olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Dünyaya yeni gelen bir bireyin ilk iletişimi annesi ile kurduğu

düşünüldüğünde Adler'in (2016) annenin ilk görevinin çocuğun belli bir kişiye güvenilebileceği duygusunu kazandırmak olduğu ifadesi önemli bir noktaya dikkat çekmektedir. Anne zamanla çocuğun güven duyacağı çevrenin genişlemesini sağlayarak topluma yönelik bir güven duygusunu aşılacaktır. Annenin bu duyguyu yeterince karşılayamaması durumunda çocuk çevresine karşı ilgi duyamamakta, çevresindekilerle ortak çalışma davranışını geliştirememekte, arkadaşlık ilişkilerini kurma konusunda zorlanmaktadır. Dolayısıyla ortaya katılımcıların ifade ettiği gibi arkadaşlık ilişkileri kuramadığı için sosyal çevreden destek göremeyen, toplumsal ilişkilerde güven sorunu yaşayan bireyler çıkmaktadır. Benzer şekilde Yurtseven (2011) de sosyal çevre ile doğru ve sağlıklı kurulamayan iletişim yöntemlerinin, bireyin kendisini toplumdan izole etmesine ve sağlıksız yeni ilişkiler geliştirmesine sebep olabileceğini ifade etmektedir. Bu noktada özellikle ebeveynlerin ya da aile büyüklerinin emir vermesi, uyarması ve tehdit etmesi, ahlak dersi vermesi, nutuk çekmesi, suçlaması ve eleştirmesi iletişimin kalitesini düşürmektedir. Yaşamda anlam ile ilgili genç yetişkinlerle yapılmış olan Yüksel'in (2012) araştırmasında aranan yaşamda anlam ile algılanan ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ebeveyn tutumlarından otoriter ebeveyni olan genç yetişkinlerin şu anki yaşamlarında anlam bulamadıkları ve geleceğe ilişkin yaşamda anlam arayışı içerisinde oldukları ortaya koyulmuştur. Psikolojik danışman adaylarının mesleki ve kişisel süreçler sebebiyle toplumsal olaylara ilgili olduğu, sosyal çevre ile olan ilişkilere önem verdikleri düşünülmektedir. Bu nedenle önem verilen bir süreç olan sosyal çevreden gelen olumsuz bir durumla karşılaşıldığında bu alt temanın bir engel olarak ortaya çıkması olağan bir durum olabilir.

Kimi zaman olumsuz sosyal çevrede yetişen ve buyurganlık, tutarsızlık, aşağılama, haksızlık, baskı ve aşırı koruyuculuğa maruz kalan çocuklar güvensiz bir

karaktere sahip olabilmektedir. Bunun sonucunda insanlara yönelme, insanlara karşı olma ve insanlardan uzaklaşma stratejilerini belirleyen bireyler zamanla bu stratejileri kişiliğin bir parçası haline getirebilmektedir (Horney, 1991). Psikolojik danışman adayları da kişinin olumsuz düşüncelerle, olumsuz kişilik özellikleriyle ya da kendi arzusuyla yaşamda anlama yönelik engel oluşturabileceğini ifade etmiştir. Ayan'ın (2017) yapmış olduğu çalışmada olumsuz kişilik eğiliminin yaşamda anlam arayışını arttırdığı saptanmıştır. Yani olumsuz kişilik eğilimine sahip bireylerin şu anki yaşamlarında anlam bulamadıklarını ve geleceğe yönelik bir anlam arayışı içinde bulduklarını söylemek mümkündür. Kişilik özellikleri ve yaşamda anlamla ilgili yapılan bir başka çalışmada (Işık & Üzbe, 2015) yetişkinlerin kişilik özellikleri ve olumlu/olumsuz duygularının yaşamda anlama etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlam arayışının deneyime açıklık kişilik özelliğini ve olumsuz duyguları yordadığı tespit edilmiştir. Psikolojik danışman adaylarının genellikle hırs ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerini olumsuz olarak algıladığı ve bu özelliklerin yaşamı anlamlandırma sürecinde zaman zaman engel oluşturduğu görülmektedir. Psikolojik danışmanların olumsuz kişilik özelliklerinin farkında olmaları ve bunu dile getirebilmeleri katılımcıların almış oldukları Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik eğitimi yoluyla kör noktalarıyla ilgili bilgi sahibi olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Zaman zaman yaşanan hayata yönelik zorunlulukların da yaşamda anlama yönelik karşılaşılan engellerden bir tanesi olduğunu söylemek mümkündür. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının gerek eğitim sistemi sebebiyle gerekse yaşam koşullarının getirmiş olduğu mecburiyetler sebebiyle bazı engellemelere takıldıkları görülmektedir. Göka (2014) bu alt temayı açıklayıcı bir ifadede bulunarak, insanın hayat karşısında çoğu zaman çaresiz olduğunu, kişinin anne babasını, milletini,

yaşlanmayı, ölümünü belirleyemediğini belirtmektedir. Hatta zaman zaman bireyin kişilik yapısını bile tam olarak kendisinin tasarlayamadığını düşünmektedir. Psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlamı etkileyen kişisel temalar altında bireyin seçim yapabilme özgürlüğüne önem veriyor olması, özgürlük olmadığı takdirde de bu durumu engellenme süreci olarak görmelerini açıklar niteliktedir.

5.1.5. Yaşamı anlamlı bulan kişilerle ilgili temalar. Yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarına, yaşamı anlamlı bulan kişinin özelliklerinin neler olabileceği sorulmuştur. Bu kapsamda katılımcıların, kendini kabul, olumlu bakış açısı, tevazu sahibi olma, koşulsuz kabul, toplumsal fayda için çabalama, etkileşim içinde olma ve duygusal özelliklere sahip olma gibi karakteristik özellikleri dile getirdikleri görülmektedir.

Bu özellikler içerisinden kendini kabul, bireyin kendisini bütün özellikleriyle kabul etmesi ve sevmesi durumu olarak tanımlanmaktadır. Kendini kabul eden kişi güçlü yanlarıyla olduğu kadar güçsüz yanlarıyla da yüzleşebilmektedir. Mevcut durumda kim olduklarını ve gelecek zamanda nasıl biri olmak istediklerinin farkındadır (Yurtseven, 2011). Lindeman ve Verkasalo'nun (1996) yapmış olduğu çalışmada kişinin kendini kabul etmesi ve benimsemesi olarak tanımlanan benlik saygısı ile yaşamda anlam arasında yüksek bir ilişki tespit edilmiştir. Steger ve diğerlerinin (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada da yaşamda anlamın varlığı ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Nitekim psikolojik danışman adaylarının da kendini kabul eden bireyin, kendisinin farkında olması, iyi ve kötü yönlerini kabul etmesi, hedefini bilen bir kişi olması gibi özellikleri örnek gösterdiği görülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının benlik saygısı ve kendini kabul gibi

kavramları lisans eğitimleri boyunca görmeleri ve öğrenmelerinin bu kavramın alt tema olarak ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların tanımladığı diğer bir kişilik özelliği ise olumlu bakış açısidir.

Literatürde iyimserlik olarak da ifade edilen bu özellik, hayatın tüm sınırlılık ve koşullarına rağmen yaşamı koşulsuz olarak kabul etmekle başlamaktadır. Bu bakımdan iyimserliğin hayatın sunduğu her şeyden olumlu anlamda yararlanmaya açık olmak şeklinde yorumlandığını söylemek mümkündür (Bahadır, 2011). Psikolojik danışman adayları da bu tanımlamalara benzer şekilde bu kişilerin, hayattan zevk alabilen, ılımlı, pozitif, yaşamı kabullenen kişiler olduğunu düşünmektedir. Araştırmadan elde edilen bulguların aksine Hick ve King'in (2007) çalışmasında geniş bakış açısına sahip olma ile yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda bu iki değişken arasında ilişki tespit edilememiştir. Ayrıca pozitif duygu durum ile geniş bakış açısına sahip olma durumunun yaşamda anlamı etkilemediği ortaya koyulmuştur. Çalışmanın farklı kültürdeki bireylerle yapılmış olması, iki araştırma arasında birbiriyle eşleşmeyen sonuçların sebebi olabilir.

Psikolojik danışman adaylarından birkaçı ise tevazu sahibi olmanın yaşamı anlamlı bulan bireylerin özelliği olduğunu düşünmektedir. Bu kapsamda bu kişilerin hayatın doyumuna ulaşmış, böbürlenmeyen kimseler olduğunu ifade etmektedirler. Sayar (2019) mütevazi insanı; başkasından geleni algılamaya, anlamaya istekli olan, kendi kusurlarıyla yüzleşebilen, çevresindekilerle yarışmak niyetinde olmayan, başkalarındaki iyiliği görerek o kişileri bu yönleriyle tanımaya çalışan kimse olarak tanımlamaktadır. Tevazu kibirden ve bencillikten kaçınarak sınırları kabullenerek oluşmaktadır. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının kendilerinin ve çevrelerindeki kişilerin farkında oldukları söylenebilir.

Psikolojik danışma alanında çok sık kullanılan ifadelerden biri olan koşulsuz kabul, katılımcılar tarafından yaşamı anlamlı bulan kişilerin özellikleri arasında sayılmaktadır. Bu kavram, bireyin diğer kişilerin duygu, davranış ve düşüncelerinin iyi veya kötü olarak değerlendirilmesi koşuluna göre hareket etmeden içten ve gerçek ilgi göstermesi olarak tanımlanabilmektedir (Corey, 2008). Bu kapsamda katılımcılar, yaşamı anlamlı bulan kişilerin çevresindeki bireyleri yadırgamayan, olumlu bakış açısını koruyabilen, farklı düşüncelere saygılı ve kişileri olduğu gibi kabul edebilen bireyler olduğunu ifade etmektedirler. Tüm bu özellikler düşünüldüğünde koşulsuz kabul kavramının tevazu ile yakın ve bağlantılı olduğunu söylemek mümkündür.

Diğerkamlık olarak tanımlanan toplumsal fayda için çabalama davranışı katılımcılar tarafından yaşamı anlamlı bulan kişilerin özelliği olarak belirtilen davranışlardan bir tanesidir. Başkalarının yararını gözetme davranışına sahip olan bir insan, karşısındaki kişiyi anlamaya çalışarak hayata muhatabının bakış açısıyla bakmaya çalışmaktadır. Bu tutum, bireyin kişiliğini benimsediği başka bir kişilik ile örtüştürmesi sürecidir (Dökmen,2004). Yaptığı yararlı çalışmalarla insanlığın esenliğine katkıda bulunan insanlar, kendisini başkalarından aşağıda ya da başkalarını kendisinden aşağıda görmemektedir. Yani toplumun yararını gözeten bu kişiler tevazu sahibi gösteren kişiler olmaktadır. Bu bireyler tüm dünyaya kendi evi gibi bakabilmekte, kendisini sevip değer verdiği insanlar arasında hissedebilmekte ve güçlüklerin altından kurdukları etkileşimlerle kalkabilmektedir (Adler, 2016). Psikolojik danışman adayları da bu kişileri, deneyimlerini paylaşan, düşen insana yardım eli uzatan, üretken, yardımsever, dünyada iz bırakabilen bireyler olarak tanımlamaktadır.

Adler (2016), toplumsallıktan yoksun olan ve toplumsal yaşam için bir katkısı olmayan kişilerin yaşama verdikleri anlamın kişisel bir nitelik taşıdığını ifade

etmektedir. Bu kişiler amaçlarına ulaştıklarında bundan faydalanacak olan yalnızca kendileridir. Bu nedenle kazanacakları başarılar ve ulaştıkları hedefler yalnızca kendileri için bir anlam taşımaktadır. Gerçek bir anlamdan söz edebilmek için onun başka insanlarla ilişki içinde oluşturulması gerekmektedir. Tek bir kişi için anlam taşıyan sözcüğün gerçekte anlamsız olması gibi, yaşamın amacında da bu durum geçerlidir. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarının da bu tanımlamalara benzer şekilde yaşamı anlamlı bulan kişilerin insan ilişkilerinde başarılı, uzlaşmacı, derin ilişkiler kurabilen, dinleyici ve çevrelerine karşı saygılı olan bireyler olarak belirttikleri görülmektedir.

Duyguların genel işlevi, bireyin doğaya ve topluma uyum sağlamasına yardımcı olmaktır (Dökmen,2015). Duygular insanın bedeninde olup bitenlerin görüntüsünü nesne ve durum imgeleri olarak sunmaktadır. Bu nedenle duygular bedenden bağımsız olmayan ve zihinsel yaşamla bağlantılı olan bir yapıya sahiptir. Sağlıklı bir kişinin yön veren duyguları olmadan düşünce üretebilmesi mümkün gözükmemektedir. Duygular hem bireyin iç dünyasını hem de çevresini daha iyi anlayabilmesine katkı sağlamaktadır (Göka, 2014). Psikolojik danışman adayları da yaşamı anlamlı bulan kişilerin empatik, mutlu, huzurlu ve kendisi ile çevresine saygı duyabilen bireyler olduğunu ifade etmektedir. Bu duyguları yaşayan bireylerin tanımlamalarla da benzer şekilde kendisini daha iyi anlayabilen dolayısıyla çevresine karşı daha duyarlı olabilen hem kendi mutluluğunu yaşayan hem de başkalarını mutlu edebilen, sağlıklı iletişim kurabilen bireyler olduğunu düşünmektedir.

Yaşamı anlamlı bulan kişilerle ilgili temalar genel olarak incelendiğinde tevazu sahibi olmak, diğerkamlık, etkileşim ve koşulsuz kabul gibi özelliklerin birbirleriyle ilişkili kavramlar olduğunu söylenebilir.

5.1.6. Yaşamı anlamsız bulan kişilerle ilgili temalar. Bulgularda ortaya çıkan temaların sonuncusu ise yaşamı anlamsız bulan kişilerin özellikleridir. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarına yaşamlarından doyum alamayan ve yaşamı anlamsız bulan kişilerin neden bu görüşe sahip olabileceği sorulmuş ve zorlayıcı yaşam olayları, sağlık sorunları, inançsız olmak, çaba göstermemek, kişinin kendisi ve sosyal çevre alt temaları ortaya koyulmuştur.

Zorlayıcı yaşam olayları katılımcıların, yaşamı anlamsız bulan kişilerle ilgili ifade ettiği alt temalardan birini oluşturmaktadır. Frankl (2009), hayatın ya yaşanmamış olmasından ya da acı, ölüm gibi olaylar nedeniyle anlamını kaybederek anlamsız hale gelebileceğini ifade etmektedir. Bireyler, yaşadıkları bu acıları ve zorlukları kendi içsel güçlerine yönelik bir sınav olarak almayı anlamsız bir durummuş gibi davranırlarsa, hayat onlar için anlamsızlaşmaktadır. Kula (2006), Frankl'ın saymış olduğu ölüm ve acı gibi olaylara sağlık sorunları ve doğal afetleri de ekleyerek, bu tür sıra dışı olayların, belli bir akış içinde devam eden yaşamı kesintiye uğratarak anlamsızlık duygusunun gelişmesine sebep olabileceğini ifade etmektedir. Mascaró ve Rosen'in (2006) araştırmasında yaşamda anlam ve psikolojik bir sağlık sorunu olan depresyon arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani depresyon oranı arttıkça yaşamda anlamın varlığı azalmaktadır. Steger ve diğerlerinin (2008) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada ise mutsuz geçen bir geçmiş ile aranan yaşamda anlam arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani mutsuz geçmiş, yaşamda anlam arama düzeyini arttırmaktadır. Psikolojik danışman adayları da; hayatında darbeler almış, kötü deneyimler yaşamış, olumsuz süreçlerle karşılaşmış, psikolojik veya fiziksel sağlık sorunu yaşamış olan kişilerin Frankl ve Kula'nın ifade etmiş olduğu zorlayıcı yaşam olaylarını yaşaması sebebiyle yaşamın anlamsız olduğunu düşünebileceklerini

belirtmektedir. Bu kapsamda yaşamda anlamla ilgili kişisel, çevresel ve duygusal faktörlerin anlamlandırma sürecine olumlu katkı sağlayacağı ya da zorlu süreçlerden daha az zararla kurtulabilmelerine yardımcı olabilir. Özellikle katılımcıların da belirttiği sosyal çevre, sıkıntıların paylaşılabilmesi, sosyal destek oluşturması, sevgi ve birliktelik duygusunun sağlanması açısından zorlu yaşam olaylarıyla mücadele edebilme gücü kazandırabilir.

İnanç, yaşamda anlamla ilgili kişisel temalar altında yaşamda anlamı pozitif yönde etkileyen bir süreç olarak yer alırken, yaşamın anlamsız olduğunu düşünen kişilerle ilgili temalarda yaşamda anlamı negatif yönde etkileyen bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarından bazıları, maneviyat eksikliğinin veya inançsızlığın yaşamın anlamsız hissedilmesine sebep olan etkenlerden biri olduğunu düşünmektedir. Karasu (2003) dini inancı olmayan bir kişiyi çölde bitmiş bir çalıya benzetirken, Tanrı inancına sahip olan kişileri ırmak kenarına dikilmiş bir ağaca benzetmektedir. İnancı olmayan kişilerin bir süre sonra iç kaynaklarını tüketeceğini ve zamanla solacağını, Tanrı inancı olan kişinin ise dünyayla paylaştıkça çoğalarak sürekli yeşilleneceğini ifade etmektedir. Karasu'nun bu benzetmesi psikolojik danışman adaylarının inançsızlıkla ilgili belirttikleri fikirleri somutlaştırır niteliktedir. Akgül'ün (2014) yapmış olduğu araştırmada ise dış güdümlü ve çıkarıcı inanç sahiplerinin yaşamı anlamlandırma ve kişisel değerler ile ilgili tutumlarında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Yani motivasyonunu inandığı dinden almak yerine dinlerini güvenlik, sosyal statü, teselli bulabilmek gibi bazı emeller için kullanan bireylerin yaşamı anlamlandırma düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Topuz'un (2016) genç yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmanın sonucunda ise dini bilinç ile anlam arayışı arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yani dini bilinç

azaldıkça bireylerin mevcut yaşamdan anlam bulamadıkları ve yeni bir anlam arama ihtiyaçlarının arttığı söylenebilmektedir. Din veya inançlar kişilerin üzerine birtakım sorumluluklar yükleyerek bireyin kendisi ve toplumla uyum içinde yaşamasına katkı sağlamaktadır. Böylelikle bireylerin yeteneklerini fark ederek başkaları için de yararlı işler yapmasını teşvik etmektedir. Ayrıca hayata yönelik çizmiş olduğu sınırlar bireylerin ne yapacakları konusunda bir fikir sahibi olmalarına ve böylelikle davranışlarını yönlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Psikolojik danışman adaylarının da çok kültürlülük kapsamında kültürel ve dini değerlere yönelik farkındalıklarının olması beklenmektedir. Katılımcıların bu sebeple inançların olmamasını anlamsızlık sürecine bağladıkları söylenebilir.

Frankl'a (2009) göre, anlamsızlığın en önemli nedenlerinden biri de insanların yaşamlarını sağlayacak çok şeyin bulunmasına karşın, uğruna yaşayacakları bir şeyin olmamasıdır. Yani insanlar araçlara sahiptir ancak amaçları yoktur. Yaşanan zorluklar karşısında çaba harcayarak kendini toparlayabilme yeteneği olarak ifade edilen psikolojik dayanıklılık ile yaşamda anlam arasında yapılan Parlak'ın (2014) araştırmasında bu iki kavram arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda Göka (2014), insanın mücadele etmek için bir gerekçe bulamadığında anlamsızlık duygusunu yaşayabileceğini ileri sürmektedir. Ona göre anlam krizinin iki temel nedeni; önceki anlam nedeninin ortadan kalkması ve yeni anlam için gereken cesaretin bulunamamasıdır. Bunlara ek olarak, Frankl'ın da dediği gibi, insanın bazı içgüdülerini kaybetmiş olması ve modernlikle birlikte geleneklerin çökmesi ve gelişen teknolojiyle insanların zamanlarının boşalmasıdır. Araştırmaya katılan katılımcılar da yaşama ve hedeflere yönelik bir çaba olmadığında bireyin anlamsızlık duygusuna kapılabileceğini ifade etmektedir. Yaşamda anlamın belli bir noktaya ulaşmak için

uğraşılan çaba olarak tanımlanıyor olması çabalamanın yaşamda anlam için ne kadar önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Bir şeyler üretmek için çaba harcayan bireyin meşguliyeti nedeniyle kendini dinlemesine fırsatı olmayacaktır. Dolayısıyla olumsuz düşüncelerden uzakta olacaktır.

Psikolojik danışman adaylarından bazılarında göre kişinin kendisi, yaşamda anlama katkı sağlayabileceği gibi yaşamı anlamsız hale de getirebilmektedir. Bu kapsamda katılımcıların insanın boş bir kutu olduğunu ve kişinin bu kutuyu kendisinin doldurduğunu ifade etmektedir. Aynı olumsuz yaşantıların yaşanmasına rağmen bazı kişilerin bu süreci atlatabildiği bazı kişilerin ise boşluk duygusuna yenik düştüğü belirtilmektedir. Aynı şekilde kişinin kendisini keşfedememiş olması sebebiyle neyden doyum alacağını bilememesi de örnek gösterilmiştir. Verilmiş olan yanıtların lisans sürecinde öğrenilen ekollerle bağlantılı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik danışman adaylarının lisans eğitimlerinin yaşamlarını etkilediği düşünülmektedir.

Duygular, psikolojik danışman adayları tarafından yaşamda anlamı etkileyen kişisel süreçler olarak ifade edilirken bu duygulardan mahrum kalma durumunda da yaşamda anlamın olumsuz yönde etkilenebileceği belirtilmektedir. Aslında duygular, kişinin kendini ifade edebilmesi ve bir yandan da başkalarını daha iyi anlayabilmesini sağlamaktadır. Ancak birey, aile içinde sağlıklı bir duygu eğitiminden geçmemişse duygular ya körelmekte ya da duyguların nasıl kullanılacağı bilinmemektedir. Duygularla hareket etmek yerine dürtü ve düşünceler davranışlara yön vermektedir (Göka, 2014). Aynı şekilde psikolojik danışman adayları da yaşamın anlamsız olduğunu düşünen bireylerin, sevgi, mutluluk gibi duyguları yaşamadıklarını ifade etmektedir.

Genel olarak bakıldığında ana temalar içerisinde kişisel süreçlerle ilgili temalar boyutunda daha fazla alt tema belirlendiği görülmektedir. Bu durumu, yaşamda anlamın

kişisel olarak her birey için farklılık gösterebileceği şeklinde açıklamak mümkündür. Bunun yanı sıra en çok paylaşım yapılan alt temaların ise sosyal çevre, diğer insanlara fayda sağlayabilmek, etkileşim gibi toplumsal ve çevresel temalar olduğu görülmektedir. Psikolojik danışman adaylarının bu tür toplumsal konulara oldukça önem verdiği söylenebilmektedir. Kişisel süreçlerden ziyade toplumsal süreçlerin, diğerkamalık ve fedakârlık gibi ilişkisel özelliklerin hem mesleki yetkinlik hem de mesleki görevler kapsamında değerlendirilebilmesi mümkündür.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara öneriler sunulacaktır.

1. Psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama yönelik görüşlerinin incelenmesi amaçlanmış olan bu çalışma, psikolojik danışman adaylarıyla sınırlıdır. Yaşamda anlam kavramının farklı yaş grupları ve farklı bölümlerdeki bireylerle incelenmesi, kavramla ilgili kapsamlı bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayabilir.

2. Endüstrileşme, küreselleşme ve sanayileşme gibi olgular sonucunda artan anlamsızlık ve amaçsızlık duygusu, özellikle genç bireyler için büyük sorun teşkil etmektedir. Bu doğrultuda katılımcıların ifade ettiği gibi kendini kabul, etkileşim, diğerkamalık, duygusal özellikler gibi konularda bilgi, farkındalık ve beceri kazandırmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

3. Araştırmanın sonucunda yaşamda anlamın inançlardan etkilendiği ortaya koyulmuştur. Bu bağlamda yaşamda anlam ile ilgili felsefe, ilahiyat, sosyoloji gibi alanları içine alan disiplinler arası çalışmalar yapılabilir.

4. Araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışman adaylarının yaşamlarının bazı zamanlarında hedefsizlik ve amaçsızlık sebebiyle boşluk yaşadıkları, bu durumun

yaşamda anlama yönelik bir engel oluşturduğu ortaya koyulmuştur. Hedef ve amaç oluşturmanın yaşamda anlamı etkileyen etkenlerden olduğu düşünüldüğünde geç ergenlik ya da genç yetişkinlik döneminde olan bireylerle hedef belirlemeye yönelik grup rehberliği ya da psikoeğitim programları uygulanabilir.

5. Araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışman adaylarının sosyal çevre, etkileşim ve ilişkilere oldukça önem verdikleri, bunun yaşamda anlamı etkilediği sonucu ortaya koyulmuştur. Bu sebeple ergenlerle ve genç yetişkinlerle sosyal beceri eğitimlerine yer verilebilir.

6. Araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışman adaylarının yaşamı anlamlı hissettikleri anlarda olumlu duygular içinde oldukları ve bu duyguların katılımcılar tarafından fark edildiği tespit edilmiştir. Bu nedenle okullarda çalışan psikolojik danışmanlar okul öncesi dönemden itibaren duyguların farkındalığına yönelik grup etkinlikleri planlayabilir.

10. Yaşamda anlam süreci, özellikle zorlu yaşam koşullarından olumsuz etkilenmektedir. Bu nedenle psikolojik danışmanlar, depresyon, kaza, bir yakının kaybı, tedavisi güç bir hastalığa yakalanma gibi travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle yaşamda anlama yönelik psikososyal destek çalışmaları yapabilir.

Kaynakça

- Abuzerova, Ü. (2007). Ahlaki açıdan hayatın ve varoluşun anlamı. *Bakü Devlet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(17), 147-158.
- Adler, A. (2010). *İnsanı tanıma sanatı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2016). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adorno, T. (2011). *Kültür endüstrisi- kültür yönetimi*. (Çev. E. Gen, N. Ülner, & M. Tüzel). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Akarsu, B. (1975). *Felsefe Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Akgül, Ö. (2014). *Hayatı anlamlandırmada inancın ve kişisel değerlerin rolü (Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. & Taş, İ. (2015). Yaşam anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 10(3), 27-36.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dini değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.
- Akkoyun, F. (1991). Ergenlik ve ergen. *Türk Aile Ansiklopedisi* (Cilt II, s. 455-462). içinde Ankara: Başbakanlık Aile Araştırmaları Yayınları.
- Aktaş, H. & Şimşek, E. (2014). Pozitif psikoloji bağlamında Türk kültüründe yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun analizi: Neşet Ertaş örneği. *Türk Dünyası Araştırmaları*, (208), 449-480.
- Allport, G. (2004). *Birey ve dini*. (Çev. B. Sambur). Ankara: Elis Yayınları.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhosa'a Etik*. (Çev. S. Babür). Ankara: Ayraç Yayınevi.

- Ayan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi*, 24(1), 53-72.
- Aydın, C. (2015). *İnsanın anlam arayışı ile yeniçağ inanışları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, C., Kaya, M. & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (38), 39-55.
- Aydın, G. & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Aydın, M. (1991). *Eğitim yönetimi*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Aydın, Ö. (2011). *Yaşamı sürdürmede dini inancın rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Aydınlı, O. (2006). Hayatın anlamı ve Hz. Muhammed'i model almak. M. M. Söylemez (Ed.). *Örnek insan Hz. Muhammed içinde* (s. 99-112). Çorum: Çorum Çağrı Eğitim Vakfı.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahadır, A. (2000). Hayatın sorgulayıcılığı karşısında insan ve üretkenlik. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(10), 443-477.

- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.
- Balay, R. (2004). Küreselleşme, bilgi toplumu ve eğitim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37, 61-82.
- Baş, V. & Hamarta, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Başkaya, D. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 19-28.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*, 4(36), 409-427.
- Baumeister, R. F. & Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs for meaning. *Psychological Inquiry*, (7), 322-377.
- Becermen, M. (2014). Küreselleşme, modernite ve postmodernite ilişkisi üzerine bir deneme. B. Çotuksöken, G. Uygur, & H. Şimğa (Eds.). *İonna Kuçuradi çağın olayları arasında içinde* (s. 227-241). İstanbul: Tarihçi Kitabevi Yayınları.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin iş tatmini ve motivasyon düzeylerinin yaşam anlamı düzeyi üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berger, P. (1995). Dini kurumlar. (Çev. A. Çiftçi). *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9), 425-465.
- Blackham, H. (2005). *Altı varoluşçu düşünür*. (Çev. E. Uşşaklı). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

- Brassai, L., Piko, B. & Steger, M. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Society of Behavioral Medicine*, 18, 44-51.
- Bronk, K., Hill, P., Lapsley, D. & Tasneem, T. (2009). Purpose, hope and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 506.
- Burger, J. (2006). *Kişilik psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Çev. E. Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Camus, A. (2010). *Sisifos söyleni*. (Çev. T. Yücel). İstanbul: Can Yayınları.
- Cevizci, A. (1999). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cevizci, A. (2009). *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çakmak, M. (2013). Albert Camus'nün felsefesinde hayatın anlamı ve varoluşsal kötülük problemi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 2(38), 75-109.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi (Geç ergenlik dönemi)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelebi, V. (2013). Kierkegaard ve Jaspers'ın varoluş felsefesinde akıl, din ve iman ilişkisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(23), 101-123.
- Çetinkaya, R. (2015). *Psikolojik danışmanlıkta meslek etiği ve yasal konular*. Bursa: Aktüel Yayınları.

- Datu, J. & Mateo, N. (2015). Gratitude and life satisfaction among Filipino adolescents: The mediating role of meaning in life. *International Journal of Adv. Counselling, 37*, 198-206.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology, 4*(39), 30-57.
- Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality. *Nursing Science Quarterly, 18*(2), 157-162.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, Ö. & Acar, M. (1997). *Sosyal bilimler sözlüğü*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbaş Çelik, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: Temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Demirbaş Çelik, N. & İşmen Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (33)*, 42-60.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities, 6*(1), 133-141.
- Demirezen, İ. (2015). *Tüketim toplumu ve din*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi.
- Doğan, İ. (1991). Gençlik ve gençlik sorunları. *Türk Aile Ansiklopedisi* (Cilt II, s. 562-575). Ankara: Başbakanlık Aile Araştırmaları Yayınları.

- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F., Sapmaz, S. & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well being among turkish university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dolgin, K. (2014). *Ergenlik psikolojisi*. (Çev. D. Özen). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2015). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being*. (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University.
- Eagleton, T. (2015). *Hayatın anlamı*. (Çev. K. Tunca). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Eakman, A. & Eklund, M. (2012). The relative impact of personality traits, meaningful occupation and occupational value on meaning in life and life satisfaction. *Journal of Occupational Science*, 19(2), 165-177.
- Edwards, M. & Holden, R. (2001). Meaning in life categories of later life couples. *Journal of Psychology*, 121(2), 185-191.
- Erci, B. (2008). Meaning in life for patients with cancer: Validation of the life attitude profile-revised scale. *Journal of Advanced Nursing*(62), 704-711.
- Erpay, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Fahlman, S., Mercer, K., Gaskovski, P., Eastwood, A. & Eastwood, J. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from pschometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-340.

- Feldman, D. & Snyder, C. (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.
- Fife, B. (2005). The role of constructed meaning in adaptation to the onset of life-threatening illness. *Social Science and Medicine*. (61), 2132–2143.
- Frankl, V. E. (1994). *Duyulmayan anlam ığlığı*. (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2016). *Hayatın anlamı ve psikoterapi*. (Çev. V. Atayman). İstanbul: Say Yayınları.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us.
- Fromm, E. (1990). *Umut devrimi*. (Çev. Ş. Yeğin). İstanbul: Payel Yayınevi.
- Fromm, E. (1996). *Hayatı sevmek*. (Çev. A. Köse). İstanbul: Arıtan Yayınları.
- Fromm, E. (1996). *Psikanaliz ve din*. (Çev. A. Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E. (2003). *Sahip olmak ya da olmak*. (Çev. A. Arıtan). İstanbul: Arıtan Yayınevi.
- Fromm, E. (2009). *Sevme Sanatı*. (Çev. Ö. Saatçi Karadana). İzmir: İlya İzmir Yayınevi.
- Galloway, G. (1914). *The philosophy of religion*. New York.
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(7), 13-17.
- Geçtan, E. (1980). Sevgi Üzerine. *Türk Psikoloji Dergisi*, 3(10), 2-8.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2007). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı Yayınevi.
- Göka, E. (2014). *Hayatın anlamı var mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.

- Gündoğdu, H. (2007). Varoluşçu felsefelerdeki bazı ortak özellikler. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 1(7), 95-131.
- Hayta, A. (2002). İbadetler ve ruh sağlığı. H. Hökelekli (Ed.). *Gençlik, din ve değerler psikolojisi* içinde. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.
- Heidegger, M. (2008). *Varlık ve zaman*. (Çev. K. Ökten). İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Hicks, J. & King, L. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577-1584.
- Hill, C., Bowers, G., Costello, A., England, J., Houston-Ludlam, A., Knowlton, G., . . . Thompson, B. (2013). What's it all about? A qualitative study of undergraduate students' beliefs about meaning of life. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(3), 386-414.
- Hocking, W. (1928). *The Meaning of God in Human Experience*. New Haven: Yale University Press.
- Hoffman, L. (2015). Varoluşçu psikoloji, din ve maneviyat: Metod, uygulamalar ve deneyim. (Çev. M. M. Atik). *Bilimname*, 1(28), 369-382.
- Horney, K. (1991). *Ruhsal Çatışmalarımız*. (Çev. S. Budak). Ankara: Öteki Psikoloji.
- Howard, E. (2009). Spiritual formation and the meaning of life. *Common Ground Journal*, 7(1), 14-25.
- Hökelekli, H. (1993). *Din psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.
- İmamoğlu, A. & Yavuz, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(23), 205-244.
- İnanç, B. & Yerlikaya, E. (2012). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

- Işık, A. (2013). *Mustafa Kutlu'nun hikayelerinde modern kentli insanın bunalımları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Işık, Ş. & Üzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative affects: An analysis of meaning in life among adults. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 587-595.
- Jim, H. S. & Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology*, 12, 363-381.
- Jung, C. (1999). *Keşfedilmemiş benlik*. (Çev. B. İlhan & C. Ener Sılay). İstanbul: İlhan Yayınevi.
- Jung, C. (2003). *İnsan ruhuna yöneliş*. (Çev. E. Büyükinal). İstanbul: Say Yayınları.
- Karasu, B. (2003). *Huzurlu yaşama sanatı*. İstanbul: Boyner Yayınları.
- Kartopu, S. (2006). *Dini yaşayışta hayatı sorgulama ve anlam arayışı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kashdan, T. & Steger, M. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation & Emotion*, 31, 159-173.
- Kasser, T. & Ryan, R. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck, & K. Sheldon (Eds.). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (s. 116-131). Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül hastalık umutsuzluk*. (Çev. M. Yakupoğlu). Ankara: Doğubatı Yayınları.

- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıraç, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ve anlam duygusu. *Mukaddime*. (7), 164-177.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kula, N. (2006). İstenmedik ve beklenmedik olaylarla karşılaşan bireylere yönelik moral ve manevî desteğin önemi (Deprem ve bedensel engellilik örneği). *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(2), 73-94.
- Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 6(43), 45-72.
- Lindeman, M. & Verkasalo, M. (1996). Meaning in life for Finnish students. *The Journal of Social Psychology*, 136(5), 647-649.
- Mascaro, N. & Rosen, D. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow, A. (1996). *Dinler, değerler, doruk deneyimler*. (Çev. H. Sönmez). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Maurois, A. (2017). *Yaşama sanatı*. (Çev. H. Özak). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- May, R. (2010). *Aşk ve irade*. (Çev. Y. Namer). İstanbul: Okuyan Us Yayın.
- May, R. (2014). *Kendini arayan insan*. (Çev. K. Işık). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- May, R. (2014). *Varoluşun Keşfi*. (Çev. A. Babacan). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

- Merriam, S. (2015). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için rehber*. (Çev. S. Turan). Ankara: Nobel Yayın.
- Merter, M. (2012). *Dokuz yüz katlı insan tasavvuf ve benötesi psikolojisi/transpersonal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nietzsche, F. (2002). *Güç istenci*. (Çev. S. Umran). İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Nietzsche, F. (2008). *Deccal*. (Çev. A. Kaya). İstanbul: Say Yayınları.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Oldnall, A. (1996). A critical analysis of nursing: meeting the spiritual needs of patients. *Journal of Advanced Nursing*, 23(1), 138-144.
- Onur, B. (2008). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: İmge Kİtabevi.
- Öcal, O. (2010). Varoluşsal sorunlar, birey ve yeni hayat. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, (28), 313-324.
- Özmete, E. (2008). Yaşlılıkta yaşamın anlamının refah göstergeleri ile yordanması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(15), 7-20.
- Özözen Danacı, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin çocuk narsisizmi ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları arasındaki ilişki. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (12), 13-25.
- Pan, J., Wong, D., Joubert, L. & Chan, C. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A

cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221-231.

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, (1), 115-144.

Parlak, S. (2014). *Yüksek öğrenim kredi yurtlar kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlamı düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (İstanbul örneği)*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Patton, M. (2014). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri*. (Çev. S. B. Demir). Ankara: Pegem Akademi.

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* (s.214-246). Springer Publishing Company.

Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141-166.

Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6(57), 1096-1081.

Santrock, J. (2014). *Ergenlik*. (Çev. D. M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Sartre, J. P. (2016). *Varoluşçuluk*. (Çev. A. Bezirci). İstanbul: Say Yayınları.

Sayar, K. (2009). *Herşeyin bir anlamı var*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Sayar, K. (2019, 02 10). *Ben Orucu*. www.mucerret.com:

<http://www.mucerret.com/yazarlar/ben-orucu/> adresinden alındı.

- Schopenhaur, A. (2017). *Hayatın anlamı*. (Çev. A. Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 1(55), 5-14.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(45), 209-227.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M.F., & Kashdan, T.B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*(8), 161-179.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B. & Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B., & 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.
- Steger, M.F., & Kashdan, T.B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. (Çev. F. Çok). Ankara: İmge Kitabevi.

Şahin, M. (2005). Türkiye’de gençliğin toplumsal kimliği ve popüler tüketim kültürü.

Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 157-181.

Şahin, M. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü.

Kastamonu Eğitim Dergisi, 3(20), 831.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu

açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3),

827-836.

Şentürk, H. & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi*

İlahiyat Fakültesi Dergisi, 2(33), 45-60.

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve*

iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri

Enstitüsü.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive

adaptation. *American Psychologist*, (38), 1161-1173.

Tolstoy, L. (1999). *Din nedir?* (Çev. M. Çiftkaya). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Topuz, İ. (2016). Yaşamın anlamı ve din: Gençler üzerinde bir araştırma. *İslam*

Medeniyeti Araştırmaları Dergisi, 1(4), 540-560.

Touraine, A. (2002). *Modernliğin eleştirisi.* (Çev. H. Tufan). İstanbul: Yapı Kredi

Yayınları.

Tülüce, H. A. (2016). Martin Heidegger’de dasein kavramı. *Çukurova Üniversitesi*

İlahiyat Fakültesi Dergisi, 16(1), 245-259.

Tümer, G. (1994). İslam Ansiklopedisi. *Din*, 9. İstanbul: Diyanet Vakfı Yayınları.

Türkeri, M. (2012). *Hayatın anlamı ve ölümsüzlük.* Ankara: Lotus Yayınevi.

- Unamuno, M. (1986). *Yaşamın trajik duygusu*. (Çev. O. Derinsu). İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Uygur, N. (2001). *Dilin gücü: denemeler*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Ünal, N. (1998). *Dini inanç ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ward, K. (2002). Anlam meselesi ve din. J. Runzo, & N. Martin (Eds.). *Dünya dinlerinde hayatın anlamı* (Çev. G. Varım) içinde. (s.33-62). İstanbul: Say Yayınları.
- Yalom, I. (1999). *Varolosçu psikoterapi*. (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). Ankara: Kabalcı Yayınları.
- Yazır, E. M. (1992). *Hak dini Kur'an dili*. İstanbul: Azim Dağıtım.
- Yeniçeri, Z. (2013). *Impact of self orientations on well-being during adulthood: The mediating roles of meaning in life, attitudes towards death and religious outlook*. (Unpublished doctoral dissertation). Ankara: Middle East Technical University.
- Yıkılmaz, M. & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yurdabakan, İ. (2002). Küreselleşme konusundaki yaklaşımlar ve eğitim. *Eurasian Journal of Educational Research*, 6, 61-66.
- Yurtseven, F. (2011). İletişim sorunları. A. Zara (Ed.). *Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları* içinde. (s.31-53). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 79-91.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*.

(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.



Ekler

Ek 1:

.././20..

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırma yüksek lisans tezi kapsamında psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama yönelik görüşlerini belirlemeye yönelik bilimsel bir çalışmadır. Araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkında sahibsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır.** Bu görüşmeden elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İlgili Bilgiler:

- a. **Araştırmanın Amacı:** Psikolojik danışman adayları üzerinde yapılacak olan bu çalışmada bireylerin yaşamın anlamını nasıl algıladıkları, yaşamın anlamının oluşmasında nelerin etkili olduğu ve hayattan beklentilerin neler olduğu araştırılacaktır.
- b. **Araştırmanın İçeriği:** Araştırmada veri toplama aracı olarak görüşme tekniği kullanılacaktır. Bu kapsamda yaşamın anlamına yönelik açık uçlu bazı sorular yönlendirilecektir. Görüşmenin yaklaşık 15-25 dakika sürmesi planlanmaktadır.
- c. **Araştırmanın Nedeni:** Tez çalışması

2. Çalışmaya Katılım Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. **Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı, soru sorma ve tartışma imkanı buldum ve tatmin edici yanıtlar aldım.** Bu çalışmayı istediğim zaman ve herhangi bir neden belirtmek zorunda kalmadan bırakabileceğimi ve bıraktığım takdirde herhangi bir olumsuzluk ile karşılaşmayacağımı anladım.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının İmzası:

Not: Bu form, iki nüsha halinde düzenlenir. Bu nüshalardan biri imza karşılığında gönüllü kişiye verilir, diğeri araştırmacı tarafından saklanır.

Ek 2:

Araştırma İzin Yazısı

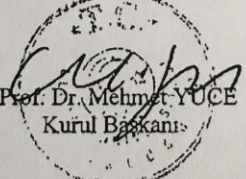
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ
27 Nisan 2018

OTURUM SAYISI
2018-04

KARAR NO 17: Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamın Anlamına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulanacak görüşme sorularının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN'ın "Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamın Anlamına İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında uygulanacak görüşme sorularının, fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.


Prof. Dr. Mehmet YUCE
Kurul Başkanı

Özgeçmiş

Doğum Yeri ve Yılı	: Bursa - 1991		
Öğr. Gördüğü Kurumlar	: Başlama Yılı	Bitirme Yılı	Kurum Adı
Lisans	2009	2013	Uludağ Üniversitesi
Yüksek Lisans	2015	2019	Uludağ Üniversitesi
Doktora			
Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi	: İngilizce - Orta		
Çalıştığı Kurumlar	: Başlama ve Ayrılma	Kurum Adı	
	2004	MEB	
Yurt Dışı Görevleri	:		
Kullandığı Burslar	:		
Aldığı Ödüller	:		
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar	:		
Editör ve Yayın Kurulu Üyeliği	:		
Yurt İçi ve Yurt Dışında Katıldığı Projeler	:		
Katıldığı Yurt İçi ve Yurt Dışı Bilimsel Toplantılar	:		
Yayımlanan Çalışmalar	:		
Diğer Profesyonel Etkinlikler	:		

08.07.2019

Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Esra KILAVUZ ÇALIŞKAN
Tez Adı	Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Ana Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç. Dr. Filiz GÜLTEKİN
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin sadece içindikiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikrî mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 09.08.2019

İmza:

