





**GENÇ YETİŞKİNLERDE YAŞAMDA ANLAMIN MANEVİYAT VE  
KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**Özlem KIZILIRMAK**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜŐÜ**

**EKİM, 2015**

## **TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU**

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren .....(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

### **YAZARIN**

Adı : Özlem

Soyadı : Kızılırmak

Bölümü : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

İmza :

Teslim tarihi :

### **TEZİN**

Türkçe Adı : Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın, Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi

İngilizce Adı : The Investigation of Meaning in Life of The Young Adults According to Spirituality and Personality Traits

## **ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI**

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Özlem KIZILIRMAK

İmza : .....

## Juri Onay Sayfası

Özlem KIZILIRMAK tarafından hazırlanan “Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Doç.Dr.Şerife IŞIK)

(Gazi Üniversitesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı) .....

Üye: (Yard. Doç. Dr. Zihni KOÇ)

(Gazi Üniversitesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı) .....

Üye: (Doc.Dr. Meliha TUZGÖL DOST)

(Hacettepe Üniversitesi,

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı) .....

Tez Savunma Tarihi: 21/10/2015

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Prof. Dr. Servet KARABAĞ .....

## TEŞEKKÜR

İnsan düşünen, duygulanan, hayal kuran, muhakeme eden, analiz ve sentez yapabilen, öğrenebilen bir varlıktır. Doğası gereği var oluşundan bu yana yaşamında bir anlam bulma çabası içerisinde olmuştur. Hayatını yaşanılabilir ve değerli kılma amacıyla bir anlam bulabilme veya yaşadığı olumsuz bir durumda yaşamaya devam edebilmek için tutunabileceği anlamlılık duygusu insanın doğasında bulunan temel özelliklerindedir. Kişiden kişiye farklılaşan anlam duygusunun, varlığı ve arayışının, hangi bireysel özelliklere göre ne derece farklılaştığı merak konusu olmuştur. Buradan yola çıkılarak araştırmaya başlanmış ve kişilerin çeşitli demografik özelliklerinin yanı sıra, kişilik özellikleri ve manevi düzeylerinin bu farklılaşmada payı olup olmadığı incelenmeye değer bulunmuştur.

“Yaşamda Anlam” kavramı ile yakından tanışmamı sağlayan, çalışmamın her aşamasında akademik bilgi ve deneyimlerini, zamanını ve enerjisini benimle paylaşan, hayattaki pozitif enerjisi ve hümanist çizgisiyle beni ve çevresindekileri motive eden, insanlara yardımcı olmaktan kaçınmayan sevgili tez danışmanım Doç. Dr. Şerife IŞIK’a öncelikle teşekkür ederim.

Bu süreçte beni sabırla destekleyen, yaratıcı çözümler üreten, zorlu zamanlarımda beni motive eden, sevgisini esirgemeyen eşim Burak KIZILIRMAK’a, teşekkür ederim. Maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, varlıklarıyla güven duyduğum anne ve babama, ayrıca mekansal olarak uzakta olsalar da yanımdaymış gibi bana destek veren değerli kardeşlerim Ayşegül ÖCAL EROĞLU ve Esin ÖCAL DOYRANLI’ya teşekkürlerimi sunuyorum.

Özlem KIZILIRMAK

Ekim, 2015

# GENÇ YETİŞKİNLERDE YAŞAMDA ANLAMIN MANEVİYAT VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ AÇISINDAN İNCELENMESİ

**Yüksek Lisans Tezi**

**Özlem KIZILIRMAK**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**Ekim, 2015**

## **ÖZ**

Bu çalışmada genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışları ile maneviyat düzeyleri ve beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 19 – 29 yaş arasında, 185’i kadın, 130’u erkek olmak üzere toplam 315 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Mizaç ve Karakter Envanteri’nin alt ölçeği olan Kendini Aşma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, Çoklu Regresyon Analizi ve İlişkisiz Örneklemeler için t-Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Kişilik özellikleri ile yaşamda anlamın varlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken; yaşamda anlam arayışı sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliği ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmada elde edilen diğer sonuçlara göre maneviyat alt boyutları birlikte yaşamda anlam varlığı varyansının %10’unu, anlam arayışı varyansının %12’sini açıklamaktadır. 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. Araştırmada elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

Bilim Kodu: -

Anahtar Kelimeler: Yaşamda anlam, maneviyat, kendini aşma, genç yetişkinlik, kişilik.

Sayfa Adedi: 101

Danışman: Doç. Dr. Şerife IŞIK



**THE INVESTIGATION OF MEANING IN LIFE OF THE YOUNG  
ADULTS ACCORDING TO SPIRITUALITY AND PERSONALITY  
TRAITS  
Master Thesis**

**Özlem KIZILIRMAK**

**GAZI UNIVERSITY**

**GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES**

**October, 2015**

**ABSTRACT**

In this study the relationships between presence of meaning in life and search for meaning in life with spirituality levels and five factor personality traits were examined. To research participated between 19 and 29 years of age, 185 female, 130 male, total 315 people. As means of data collection personal information form, The Meaning in Life Questionnaire, Personality Based on Adjective Test and Self-Transcendence Scale subscale of Temperament and Character Inventory were used. In the analysis of data used in the study, Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Multiple Regression Analysis, Independent Samples t-test were performed. Results of the study indicated that there was no significant difference among the presence of meaning life and search for meaning levels of young adults in terms of gender. No significant relationships was found between Presence subscale of meaning in life and five factor personality traits. On the other hand, Search subscale of meaning has been associated with responsibility and openness to experience personality traits. According to other results obtained in this study, spirituality suscscales explain together, %10 variance of presence of meaning and %12 variance of search for meaning. The presence of meaning in life was predicted by self-transcendence, spiritual acceptance and transpersonal identification. Also there was a positive relationship between presence of meaning and transpersonal identification. Furthermore, the other findings of the study showed that self-transcendence predicts search for meaning levels and there was a significant negative relationships between self-transcendence, spiritual acceptance and transpersonal identification with search for meaning. The findings of the present study were discussed in the light of the related literature.

Science Code: -

Keywords: Meaning in life, spirituality, self-transcendence, young adulthood, personality.

Page Number: 101

Supervisor: Assoc Prof. Dr. Şerife IŞIK

## İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU .....	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI .....	ii
JURİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ .....	v
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
<b>BÖLÜM 1 .....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Araştırmanın Amacı.....	4
1.2. Araştırmanın Önemi .....	4
1.3. Sayıtlar .....	5
1.4. Sınırlılıklar .....	5
1.5. Tanımlar .....	6
<b>BÖLÜM 2 .....</b>	<b>7</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>7</b>
2.1. Yaşamda Anlam.....	7
2.1.1. Yaşamda Anlam Kavramının Temelleri .....	7
2.1.1.1. Yaşamda Anlam ve Din .....	7
2.1.1.2. Yaşamda Anlam ve Felsefe .....	9
2.1.1.3. Yaşamda Anlam ve Psikoloji .....	10
2.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı .....	12
2.1.3. Yaşamın Anlamı ve Yaşamda Anlam .....	15
2.1.4. Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı .....	16

<b>2.2. Kişilik</b> .....	<b>18</b>
<b>2.2.1. Kişilik Kuramları</b> .....	<b>19</b>
2.2.1.1. Psikoanalitik Kuram.....	20
2.2.1.2. Biyolojik Kuram.....	20
2.2.1.3. İnsancıl Kuram.....	21
2.2.1.4. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Kuramı .....	22
2.2.1.5. Bilişsel Kuram .....	22
2.2.1.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı .....	23
2.2.1.6.1. Gordon Allport .....	23
2.2.1.6.2. Frederick Cattell.....	24
2.2.1.7. Beş Faktör Kişilik Modeli .....	25
2.2.1.7.1. Nevrotiklik.....	27
2.2.1.7.2. Dışa Dönüklük .....	28
2.2.1.7.3. Deneyime Açıklık.....	29
2.2.1.7.4. Uyumluluk.....	30
2.2.1.7.5. Sorumluluk.....	30
<b>2.3. Maneviyat</b> .....	<b>31</b>
2.3.1. Maneviyat ve Din.....	38
<b>2.4. İlgili Araştırmalar</b> .....	<b>41</b>
<b>BÖLÜM 3</b> .....	<b>55</b>
<b>YÖNTEM</b> .....	<b>55</b>
<b>3.1. Araştırmanın Modeli</b> .....	<b>55</b>
<b>3.2. Araştırma Grubu</b> .....	<b>55</b>
<b>3.3. Veri Toplama Araçları</b> .....	<b>56</b>
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	56
3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği.....	56
3.3.2.1. Ölçüm Güvenirliği .....	57
3.3.2.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliği .....	57
3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi .....	58
3.3.3.1. Ölçüm Güvenirliği .....	58
3.3.3.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliği .....	59
3.3.4. Kendini Aşma Ölçeği.....	59

3.3.4.1. Ölçüm Güvenirliği .....	61
3.3.4.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliliği .....	61
3.4. Verilerin Toplanması .....	61
3.5. Verilerin Analizi .....	62
<b>BÖLÜM 4 .....</b>	<b>63</b>
<b>BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>63</b>
4.1. Cinsiyete Göre Yaşamda Anlam .....	63
4.2. Kişilik Özellikleri ve Maneviyat Düzeylerine Göre Yaşamda Anlam .....	65
4.2.1. Kişilik Alt Boyutlarının Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	67
4.2.2. Maneviyat Alt Boyutlarının Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular ve Yorumlar .....	70
<b>BÖLÜM 5 .....</b>	<b>75</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>75</b>
5.1. Sonuç .....	75
5.2. Öneriler .....	76
5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	76
5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler .....	77
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>79</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>95</b>
<b>EK-1. Kişisel Bilgi Formu .....</b>	<b>96</b>
<b>EK-2. Yaşamda Anlam Ölçeği .....</b>	<b>97</b>
<b>EK-3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi .....</b>	<b>98</b>
<b>EK-4. Kendini Aşma Ölçeği .....</b>	<b>100</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Beş Faktör ve On Beş Boyutun Temel Özellikleri .....	27
Tablo 2. Araştırma Grubunun, Cinsiyet, Sosyoekonomik Düzey ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımı.....	55
Tablo 3. Cinsiyete Göre Anlam Varlığı Puanlarına İlişkin t-Testi sonuçları.....	63
Tablo 4. Cinsiyete Göre Anlam Arayışı Puanlarına İlişkin t-Testi sonuçları .....	63
Tablo 5. Yaşamda Anlam, Maneviyat ve Kişilik Puanlarına İlişkin Betimsel Veriler .....	65
Tablo 6. Kişilik Boyutları ve Maneviyat ile Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışı Arındaki İlişkiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu.....	66
Tablo 7. Kişilik Özelliklerinin Yaşamda Anlam Varlığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	67
Tablo 8. Kişilik Özelliklerinin Yaşamda Anlam Arayışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	68
Tablo 9. Maneviyat Düzeylerinin Yaşamda Anlam Varlığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	70
Tablo 10. Maneviyat Düzeylerinin Yaşamda Anlam Arayışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi .....	71

# BÖLÜM 1

## GİRİŞ

Varoluşunun anlamsız olduğu düşüncesi, insan doğasına aykırı ve kabul edilemez bir düşünce olduğu için, bireyler var olduklarından bu yana kendisine ve dünyaya anlam yüklemeye çalışmıştır. Anlam kaynağı olarak zaman zaman bilim, zaman zaman dini inanışlar kabul edilmiştir. Farklı din ve inanışlar, felsefe ve psikoloji insanların yaşamlarını anlamlandırmada kolaylık sağlamışlardır.

İnsan, dünyadaki var olan şeylere anlam verebilen, anlam üretebilen tek canlıdır. Bu itibarla insan nesnelerdeki ya da olaylardaki anlamı bulup çıkarmaz tam tersine anlam üretir ve onlara anlam yükler (Dökmen, 2000). İnsanların ilk hedefleri arasında hayatta bir amaç ve anlam bulma, anlamlı bir hayat felsefesi geliştirme gibi hususlar bulunmaktadır, bu nedenle insanın yaşamında anlam üretme ve anlam arayışı oldukça önemli bir yere sahiptir (Bahadır, 2002).

İnsanların, kendi iradeleri dışındaki bir gücün dünyayı koruduğu yönündeki inançlarını, dünyadaki var oluşlarının ve bu temelde kendilerinin önemine ilişkin inançlarını sorgulamalarına yol açan en önemli keşiflerden biri, dünyanın, evrenin merkezinde olmadığı ve sayısız gezegenden sadece biri olduğunun bulunmasıdır. Sanayi devriminin de gerçekleşmesiyle bu doğrultuda bireylerin günlük yaşamlarındaki varoluş biçimlerinde önemli değişimler görülmüştür. Makineleşmiş bir halde yoğun çalışma süreleri içinde doğadan giderek daha fazla uzaklaşan insan, varlığının anlamını da daha çok düşünmeye ve sorgulamaya başlamıştır. 20. yy'da yaşanan savaşlar, özellikle de II. Dünya Savaşı ile birlikte insanların yaşamda anlam arayışındaki değişimler göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Savaşlar, bireyin dünyadaki yerini, önemini, yaşamının gereğini sorgulamaya başlamasında bir dönüm noktası olup savaş süresince yaşananlar, kişilerin dünyayı güvenilmez bir yer, kendi yaşamlarını da anlamsız olarak görmeleri sonucunu doğurmuştur. Sonuç olarak, bilimsel keşifler, sanayi devrimi, savaşlar ve insanların yaşamlarındaki köklü değişimler, onların yaşamlarındaki anlamı ve neyi niçin yaptıklarını daha fazla düşünmeye yönlendirmiştir (Sezer, 2012).

İnsan, doğası gereği belirsizlikten kaçmaya yönelir ve yaşadığı olaylara açıklama getirmeye yönelik istek duyar. Bu arzu ve yönelimini yalnızca bilme ve öğrenme isteği olarak yorumlamak doğru değildir. Olayları anlamaya ve açıklamaya çalışırken insan aynı zamanda, değiştirme, yönetme ve yeniden düzenleme gibi nedenlerle hareket eder. Bu yöneliş anlam arayışı kavramı ile açıklanmaya çalışılır (Bahadır, 1999).

Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz (2008), yaşamda anlamı bireylerin oluş ve varoluşlarının önemini fark etmelerini sağlayan ve duyguların oluşmasında katkısı olan bir kavram olarak tanımlamışlardır. Yaşamın doğal ve sağlıklı bir kısmı olan anlam arayışı, insanların değişik öncelikli motivasyonlarından, bilişsel stratejilerinden, hedeflerinden ortaya çıkmakta ve bireyleri yeni fırsatlar ve uğraşlar aramaya teşvik ederek kendi deneyimlerini anlama ve düzenleme arzularını artırmaktadır.

Yaşamda anlam, kişilerin arayışları sonucu kendi biçimlendirmeleri ve değerlendirmeleri ile ortaya çıkmaktadır. Özellikle travmatik, stres verici veya yaşamı tehdit eden durumlarda bireyler yaşamlarını anlamlandırma ve yeniden değerlendirme için arayışa girer. Thompson (1985), bu doğrultuda, kaygı verici durumlarla baş etme sürecinde olayı anlamlandırmanın çok önemli olduğunu ifade eder. Anlam bulma, olayın meydana geliş sebebini, sorumluların kim olduğunu ve kişilerin yaşamlarında ve dünyaya bakışlarında bu durumun ne anlam taşıdığını saptamasını, ayrıca, yeniden tanımlama yaparak yeniden değerlendirmesini sağlar.

İnsanlar yaşamlarının büyük bir bölümünde anlamlı olan deneyimler geçirirler ve bu deneyimler kişilik özellikleri ile yakından ilişkilidir. Alanyazında yaşamda anlam ile kişilik özelliklerini inceleyen çalışmalar (Halama, 2005; Işık ve Üzbe, 2015; Mascaro ve Rosen, 2005) bu iki değişkenin birbiriyle yakından ilişkili olduğunu bulgulamışlardır.

Bir kişilik özelliği olarak ele alınabilen maneviyat da yaşamda anlam çalışmalarına konu olmuştur (Prager, 1997; Steger vd., 2010). Kendini aşma, anlam kazanma ile doğrudan ilişkili olup aynı zamanda bireysel istek ve beklentilerine sınırlama koymayı içermektedir. Bu durum, insanın kendi benliğinden sıyrılmadıkça, kendilik ötesine ulaşmasının olanaksız olmasından kaynaklanmaktadır. Kendini aşma davranışıyla anlam kazanma yolları arasında; açık fikirli olma, dini kabul, dindarlık, kendine mesafe koyma ve kendini kontrol etme gibi özelliklere dikkat çekilmektedir. Ayrıca umut, sevgi, iyimserlik, vicdan, ilgi,

amaçlılık, sorumluluk ve fedakarlık gibi unsurların da anlam kazanma sürecinde motivasyonel etkileri olduğu ifade edilmektedir (Bahadır, 2002).

Frame (2002), maneviyatı kişinin yaşamda bir anlam, amaç ve değer arayışı olarak tanımlar ve kişinin değerlerini, inançlarını, misyonunu, farkındalığını, öznelliğini, deneyimlerini, amaç ve yön duygusunu ve kendinden daha büyük bir şeye olan istencini içerdiğini belirtir. Benzer şekilde Tillich (2014), hem dine inanan hem de dine inanmayan insanlar için maneviyatı, anlam duygusu ile açıklar. Maneviyatın kişinin nihai ilgi veya kaygılarından biri olduğunu ifade eder.

Manevi gereksinimler, insan vücudunu oluşturan fiziksel organlar kadar önemli bir öğedir. Sağlık, insanın biyolojik, psikolojik, sosyal ve manevi yönleriyle kendini iyi hissetme hali olarak tanımlanır ve beden, ruh, beyin arasındaki uyumluluk düzeyini ifade eder. Bu nedenle bireylerin bütüncül sağlığı, maneviyat dahil bütün yönlerin uyumlu bir şekilde hayata geçirilmesi ile mümkündür (Kavas ve Kavas, 2014).

Yaşamda anlam, kişilik ve maneviyat kavramları ölçülmesi zor, bir çok içeriği olabilen, soyut kavramlar olduğundan, alan yazındaki tanımlarında farklılıklar olduğu ve ortak bir fikir birliğine varılmadığı görülmektedir. Bu kavramlarla ilgili her araştırmacı kendi anlayışına sahip olduğundan, kendi araştırma yöntemlerine göre işlevsel bir yaşamda anlam, kişilik ve maneviyat tanımı yapmaya çalışmışlardır. Böylece yapılmış olan çalışmalarda birbirinden farklı araştırma yöntemleri ve tanımlar kullanılmıştır. Bu çalışmada maneviyat bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Yaşamda anlam ise bireyden birey farklılık gösteren ve insanların doğaları gereği kendileri tarafından meydana getirilmiş olan pozitif psikolojiye ait bir kavram olarak temel alınmıştır.

Genç yetişkinlik döneminde bulunan bireyler Feist ve Feist'e (2006) göre yaklaşık olarak 20 ile 25 yaş arasını kapsasa da dönemin başlangıcı yakınlığın gelişmesi, sonu ise üretkenliğin başlaması olarak kabul edilmektedir. Bu dönem kimileri için birkaç yılla tamamlanırken, kimileri için on yıllar boyu sürebilir. Bu nedenle bu çalışmada Havighurst'un görüşleri dikkate alınarak 19-29 yaş arası bireyler bu dönemde kabul edilmiştir. Genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, aileden bağımsızlığını alma, üniversite eğitimi tamamlama, vatandaşlık sorumluluklarını üstlenme, yakın ilişkiler kurabileceği bir sosyal gruba katılma, ileri dönemlerinde ise işe başlama, eş seçme, aile kurmaya yönelme ve çocuk yetiştirme öne çıkmaktadır (Bacanlı,



2012). Bu nedenle bu dönemdeki bireyler yaşamda anlam ile yakından ilgilidir. Ayrıca bireylerin yaşadıklarına yönelik farkındalık kazanması gelişim sürecinin sağlıklı ilerlemesinde kendisine yardımcı olabilecek önemli bir faktördür.

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlik döneminde yaşamda anlam, kişilik özellikleri ve maneviyat arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamda anlam düzeyleri ve yaşamda anlam arayışları cinsiyetlerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişilik özellikleri yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerini yordamakta mıdır?
3. Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin maneviyat düzeyleri yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeylerini yordamakta mıdır?

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Dünyadaki teknolojik ve bilimsel gelişmelere paralel olarak insanların yaşamı kolaylaşmış ve kendilerine kalan zaman artmıştır. Bu kalan zamanda insanların yaptıkları işler ne kadar yaşamlarındaki anlama yakın olursa vakitlerini o kadar sağlıklı ve nitelikli geçireceklerdir. Kişilerin yaşamlarında bir anlam bulup bulmadıkları onların dünyaya karşı duruşunu da belirlemektedir. Hayatlarını anlamlı ve değerli bulan bireyler, karşılaştıkları güçlüklerle, olumsuz duygularla daha kolay baş edebilmektedirler. Yüksel'e (2013) göre yaşamında bir anlamı olan kişiler hayatlarından daha memnun olmakla birlikte benlik algıları da olumlu olmaktadır.

Kişinin yaşamında anlam bulma çabası, insandaki temel güdülendirici güçtür. Bu anlamın, sadece bireyin kendisi tarafından bulunabilen eşsiz ve özel bir yapısı vardır. Yaşamlarında anlama sahip bireyler, en zor koşullarda bile yaşamlarını sürdürecektir bir yol bulabilmektedirler. Bu açıdan yaşamda anlam, önemli ve evrensel bir güdüleyicidir. Anlamın olmayışı bireylerde kaygıya, umutsuzluğa, depresyona ve yaşama karşı isteksizliğe yol açar (Frankl, 2010).

Psikolojik sağlığın yanında, dűşűk seviyedeki sağlıkla ilgili riskli davranışlar (aşırı içme, yasadışı uyuşturuğu, sedatif kullanımı, korunmasız cinsel ilişki ve egzersiz ve diyet eksikliği) yaşamda anlam ile ilişkili bulunmuştur. Bu durum yaşamda anlam ile sağlık bilinci ve sağlığa önem verme tutumu arasındaki güçlü bir bağlantıyı gösteriyor olabilir. Bu bakış açısına göre ideal insan fonksiyonlarının bir parçası olarak anlamlılık, sağlığın koruyucu bir faktördür ( Brassai, Piko ve Steger, 2011).

İkinci Dünya Savaşıyla birlikte, psikoloji ile ilgilenen araştırmacılar, olumsuz duygu durumlarına, travmatik yaşantılara, yıkıcılığa, ruhsal bozukluklara ve bunların tedavilerine odaklanmışlardır. Bu konulara odaklanması da pozitif kişilik özelliklerinin, insanın gelişiminin, işlevselliğinin göz ardı edilmesine neden olmuştur. Bu nedenle de yaşamda anlam, yaşam amacı, umut, iyi oluş konularında çalışmalara son yıllara kadar önem verilmemiştir. Yurt dışı alanyazında yaşamda anlam ile ilgili araştırmaların sayısı giderek artarken, Türkiye’de bu konu ile ilgili az sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu araştırma ile öncelikle Türkiye’de yaşamda anlam ile ilgili araştırmalara katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik danışmanlar danışanlarının yaşama nasıl baktıklarını, kişilikleri ve yaşamda anlam arasındaki ilişki sayesinde daha iyi kavramsallaştırabilir. Yaşamda anlam kavramının, insan hayatını tehdit eden durumlar karşısında, travmatik yaşantılar ve stres ile baş etme sürecinde önemli bir değişken olması nedeniyle, bireylere yapılacak her türlü psikososyal destek çalışmalarında da önemli bir kavram olarak ele alınması gereklidir. Öte yandan yaşamda anlamın nelerden beslendiğinin belirlenmesi, kültüre duyarlı kavramlardan biri olan maneviyatla ilişkisinin ortaya konması, yaşamda anlamla ilgili teorik çerçeveye katkı sağlayacaktır.

### **1.3. Sayıtlar**

1. Araştırmaya katılan bireyler ölçme araçlarına samimi cevaplar vermiştir.
2. Bu ölçeklerin ölçmek istediği özellikleri ölçebilir nitelikte oldukları varsayılmıştır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, ancak bu bireylere benzer özelliklerdeki kişilere genellenebilir.

## 1.5. Tanımlar

**Yaşamda Anlam:** Frankl'a (2010) göre yaşamda anlam, kişiden kişiye farklılaşan, doğuştan gelen bir anlam arayışını içinde bulunduran, kişinin sadece kendisi tarafından gerçekleştirilebilen doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür.

**Kişilik:** Burger'a (2006) göre kişilik bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçler olarak tanımlanabilir.

**Maneviyat:** Cloninger, Svrakic ve Pryzbeck'e (1993) göre , kendilik kaybı, ben-ötesi kimliğini tanıma, ruhsal kabul ve gelişimsel olgunluk gibi özelliklerle kendini gösteren gelişimsel bir süreçtir.

## **BÖLÜM 2**

### **KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Araştırmanın bu kısmında ilgili kuramsal çerçeve tartışılmıştır. Yaşamda anlam, maneviyat ve kişilik özellikleri hakkında ayrıntılı kuramsal bilgilere değinilmiştir.

#### **2.1. Yaşamda Anlam**

Bu bölümde yaşamda anlamla ilgili kuramsal bilgiler sunulmuştur.

##### **2.1.1. Yaşamda Anlam Kavramının Temelleri**

İnsanlar varoluşlarından beri yaşamın anlamını ve hayatlarını nasıl daha anlamlı hale getirebileceklerini sorgulamışlardır. Felsefe tarihinde ilk sorulardan biri olan “yaşamın anlamı nedir?” günümüze kadar süregelmiştir. Bu süreç içinde birçok din, felsefe ve psikoloji hatta diğer bilim dalları yaşamda anlam arayışına katkıda bulunmuşlardır. Böylece yaşamın anlamını bulma çabaları yüzyıllar arasında bir köprü kurmuştur. Bu nedenle bu kısımda sırasıyla din, felsefe ve psikoloji alanlarında yaşamda anlamın temellenmesi üzerinde bilgilere değinilmiştir.

##### **2.1.1.1. Yaşamda Anlam Kavramı ve Din**

Sanayi devrimine kadar bireyler, anlam sorularıyla günümüzdeki şekliyle yüzleşmemiştir. Bu bireyler yiyecek, içecek, barınma gibi temel gereksinimlerini karşılamakla daha fazla ilgili oldukları için yaşamda anlam ihtiyaçlarıyla meşgul olma fırsatı bulamamışlardır. Bu nedenle o zamanların geleneksel toplumlarında hayatını sürdüren bireyler genellikle dinde anlam bulmuşlardır (Yalom, 2001).

İnsanların yaşama ve varoluşa anlam verme sürecinde en çok başvurduğu kurumun din kurumu olduğu söylenebilir. Çünkü dinler kişilerin en temel kaygılarından biri olan “Yaşamın ve kendi yaşamımın anlamı nedir?” sorusuna en kapsamlı cevapları vermişlerdir. Bu sebeple dinler, insanlık tarihinin her döneminde, nerdeyse bütün

toplumlarda varlıklarını göstermiş; insanların davranışlarını, hayata bakış açılarını ve toplumsal yaşantılarını derinden etkilemişlerdir (Kıraç, 2013).

Dinler yapıları gereği dünyaya ve varoluşa ilişkin yaşamdan öncesi, yaşam ve yaşamdan sonrası hakkında hazır bir anlamlar bütünü sunarlar ve inanan insanlar bu yapı ile yaşama bakarlar, çevrelerini bu yapı içinde oluştururlar (Sezer, 2012).

Göka'ya (2013) göre dini inanç büyük bir anlam kaynağıdır, hayatın zorlukları karşısında güvenli bir sığınaktır. Yaşamın genel sürecine verilen anlamı büyük ölçüde bireylerin inançlarının niteliğinin belirlediğini ifade etmektedir. Kitaplı dinlere inananlar, hayat denilen süreçte tek bir yaratıcının iradesinin sorumlu olduğunu ve insanın da bu sürecin asıl öznesi olarak yaratıcı tarafından belli bir amaçla yeryüzüne gönderildiğini savunmaktadır.. İnsanın özel ve belli bir amacı olan özne niteliğini vurgulayarak evrim teorisini şiddetle reddetmektedirler. Buna karşılık ateistler, hayatın geneli göz önüne alındığında, öznesiz ve amaçsız, kendi kurallarına göre öylece akıp gittiğine ve sürecin evrime bağlı olarak işlediğine inanmaktadırlar. Kitaplı dinlere inananların ilk bakışta çok benzer oldukları izlenimi ortaya çıksa da Müslüman, Musevi ve Hıristiyanlar arasında ve hatta bunların her birinin kendi arasında Yaratıcıya atfedilen sıfatlar ve bu sıfatların değerlendirilmesi, insanın yaratılış ve yeryüzüne gönderiliş amacı, insanın görev ve misyonları açısından çok büyük farklar bulunabildiği söylenebilir (Göka, 2013).

Williams'a (2012) göre ise evrim teorisini kabul edenler sanıldığı gibi tamamen anlamsızlığı benimsemezler, yaşamın genelinde anlamsız olduğu fikri ile kişinin kendi yaşamının anlamsız olduğunu düşünmesi arasında önemli bir ayrım vardır. Evrim kuramı bireylere nereden geldiklerini söyler, burada oldukları için ne yapacaklarını değil. Genellikle Tanrı tarafından seçilmiş veya insan varoluşunun içine işlenmiş amaçlar, insanların kendi seçtiklerinden daha önemli görünür. Ancak Williams (2012) nesnel bir anlamın yani evrenin ayrılmaz bir parçası olan veya insanların dışındaki bir iradeye bağlı bir anlamın insanların kendine ait bir anlam yaratma özgürlüğünü kısıtladığını savunur.

Adler'e (2003) göre, yaşamın gerçek anlamı bütün insanlara ilgiyle kucak açmak, toplumsallığı ve sevgiyi geliştirmeye çalışmaktır. İnsanlığın esenliğini sağlamaya yönelik bu çabalar, bütün dinlerde karşımıza çıkmaktadır. Dünyadaki bütün manevi akımların hepsinde toplumsallık duygusunun geliştirilmeye çalışıldığı görülür, din de bu yöndeki en önemli çabalardan biridir. Buna karşılık dinler bireyler tarafından çoğunlukla yanlış

anlaşılmıştır ve insanlığın esenliğine daha büyük bir çabayla kendilerini adamadıkça, dinlerin daha fazla bir şey yapabileceklerini tasarlamak güçtür.

Yaşamın anlamı ile ilgili sorular dini sorular ile iç içedir ama bu bir risk içerir. Birçok dini taraftar, kendi benimsedikleri hayatın sebebi ve anlamı ilkelerini temel almayan cevapları göz ardı edebilir. Bunun aksine birçok ateist, insanın yaşamda anlam bulma çabasına dini fikirlerin tamamının zorla sokulmaya çalışılmasından rahatsızlık duyabilir (Cottingham, 2003).

### **2.1.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı ve Felsefe**

Sosyal bilimlerde genellikle, duygular ve öznel deneyimler yerine, nesnel ve davranışa dayalı veriler tercih edilirken, ruh sağlığı odaklı çalışmalar yerine de daha çok da patoloji odaklı çalışmalar tercih edilmiştir. Böylece yaşamda anlam konusu daha çok felsefenin ilgi alanı olurken “yaşamın anlamı nedir” sorusu felsefenin temel sorularından birisi haline gelmiştir (Battista ve Almond, 1973).

Bu arayışın önde gelen isimlerinden Kierkegaard’a (2004) göre her insanın ölümsüz olma isteği vardır fakat bireylerin kendi çabalarıyla bunu gerçekleştirebilmeleri mümkün değildir. Bu durum insanlara umutsuzluğu getirir. Fakat bir yaratıcıya ve bu dünyadan sonraki hayata inanmanın, insanı yaşamındaki temel bunalımından kurtaracağını savunur. Yani bireylerin anlamı Tanrı inancında bulabileceklerini söyler.

Kierkegaard’ın aksine Nietzsche’ye göre Tanrı inancı ve O’nunla birlikte çevresindeki yaşamın anlamı kaybolmuş ve anlamsızlaşmıştır. Yüzyıllar boyunca insan dışındaki bir güce bağlı aranan anlamın, insanın kendi anlam verme gücünde bulunabileceğini savunmuştur (Nietzsche, 2008). Kierkegaard sübjektif gerçek kavramını ortaya atıp bunu Tanrı ile açıklamaya çalışmıştır, Nietzsche ise değer in bireyin kendi içinde yer aldığına işaret etmiştir (Corey, 2008).

Bu iki filozof Varoluşçuluğun öncülerinden sayılır ve yaşamda anlam konusu genellikle Varoluşçuluk akımı içinde incelenebilir. Alan yazındaki çoğu yaklaşım, İkinci Dünya Savaşı’nın neden olduğu travmayı yaşayan insanlara yardımcı olamamıştır. Varoluşçuluğa göre, insan diğer varoluşunun farkında olmasıyla ve onu sorgulamasıyla diğer varlıklardan farklılaşır. İnsan yaptığı tercihlerdir ve bu tercihleri yaparken özgürdür. Birey tercihleriyle varoluşunu şekillendirir ve yaşamının sorumluluğunu üstlenerek özgürlüğünü artırır. Fakat

bunun farkında olmak bireyin kaygısını artırır. Kaygının bir diğer nedeni ise anlamsızlıktır. Her birey bir anlam arayışı içindedir ve herkes yaşamında bir amaç ve yaşama anlam verecek bir değer bulabilir. Ancak, yaşamının anlamını kaybettiğini hisseden bireyler varoluşsal boşluğu yaşarlar (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

İnsanlar dünyada seçimlerini yaparken yalnızdır ve yaptıklarından kendisi sorumludur. Kararları ve eylemleriyle kendi varoluşunu belirler. Hayatımızı kendimiz oluşturuyorsak, yaşamın önceden belirlenmiş genel geçer bir anlamı yoktur. Yaşamdaki anlamları oluşturan ve böylelikle yaşamı anlamlı hale getiren bireylerin kendisidir (Sartre, 2005).

Anlam kavramının felsefi boyutunda genel olarak ortak sayılabilecek görüş, yaşamda herkes için aynı şekilde belirlenmiş genel geçer bir anlam olmadığıdır. Yaşamın kendisinde bir anlam yoktur ve bireyler bir şeye değer atfederek kendileri için bir anlam oluşturur. Bu anlam oluşturma sürecinde ise insan özgürdür çünkü genel geçer bir anlam olmadığı için her insan kendi varlık anlayışını ve anlamını oluşturmak durumundadır (Arda, 2011). Varoluşçu felsefe, bireylere dışarıdan yöneltilen herhangi bir anlamın veya amacın olmaması durumunda, hem birey, hem de tür olarak yaşamındaki amaçlarını seçmekte özgür bir konumda olacağını öngörür (Williams, 2012).

### **2.1.1.3. Yaşamda Anlam Kavramı ve Psikoloji**

Psikoloji tarihine bakıldığında, insan doğasını “olumsuz” olarak değerlendiren psikoanalitik yaklaşım ve insan doğasını “nötr” olarak değerlendiren davranışçı yaklaşım olmak üzere iki bakış açısının yirminci yüzyılın ortalarında hakim olduğu görülmektedir. Bu iki bakış açısından farklı olarak hümanistik yaklaşımın savunucuları yalnızca ruhsal hastalıklara odaklanılmış bir psikoloji anlayışının yeterli olmadığını öne sürmüşlerdir. Hümanistik yaklaşıma göre psikoloji neşeli olma, şefkat, memnuniyet, coşku, umut ve cömerlik gibi özellikleri dikkate almadığı için insanın bir çok erdem ve gücünü göz ardı etmiştir. Hümanistik psikoloji, bu anlayıştan yola çıkarak doğmuştur ve psikolojide üçüncü bir güç olarak nitelendirilir. İnsan doğasına iyi olarak bakar ve insan doğasının ihmal edilmiş olan pozitif yönleri üzerinde durmayı amaçlar (Burger, 2006).

Psikoloji ve psikiyatri İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra hızlı bir gelişme gösterse de, büyük ölçüde psikopatolojinin belirlenmesi, ölçülmesi ve iyileştirilmesine üzerinde yoğunlaşan bir bilim dalı haline gelmiştir. Psikopatolojinin önlenmesi ve ortadan kaldırılmasına

yönelik bu eğilim, gelişimi destekleyen olumlu psikolojik özelliklerin ihmal edilmesine neden olmuştur. İnsancıl psikolojinin gelişimiyle birlikte insanların geliştirilebilir kapasitelerine odaklanılmaya başlanmıştır. Psikologlar, psikolojinin iki ihmal edilmiş görevini gerçekleştirmeye yönelmişlerdir: olumlu psikolojik özelliklerin desteklenmesi ve bütün bireyler için hayatın daha çok yaşamaya değer kılınması (Seligman, 2002). Psikoloji biliminin normal insanın daha iyi ve mutlu yaşamasını hedeflemesi gerekliliğini vurgulayan pozitif psikoloji, insanın olumlu ve güçlü yönlerine odaklanarak bireylerin kapasitelerini en üst düzeyde kullanmaları gerektiğini önermiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İnsancıl psikolojinin öncülerinden Maslow (1970), insan motivasyonunu belirleyen temel bazı ihtiyaçlar olduğunu ileri sürmüştür. Bu ihtiyaçlar bir hiyerarşi içindedir ve belirli bir sıra ile işler. Bunlar; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygınlık İhtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sıralanabilir. Maslow'a (1970) göre bireylerin kendini gerçekleştirmesinin önemli bir bölümü, bilgi edinme, evreni sistematik hale getirmeye karşılık gelen bilme ve anlama ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacına yönelmek için bütün temel ihtiyaçların karşılanması gerekli değildir, çok fazla yoksunluk göstermemesi yeterlidir. Kendini gerçekleştirmeye bağlı olarak en temel şey bilme, anlama ve anlamlandırma ihtiyacıdır. Kişinin kendini, hayatını ve dünyayı anlaması ve anlam katmasıdır.

İnsanın anlam arayışına yönelik yapılan ilk klinik çalışmalar Frankl'ın logoterapisine dayanır. Frankl'ın (2010) ortaya attığı logoterapideki "logos" "anlam" anlamına gelen Yunanca bir kelimedir ve Frankl'ın kuramı "anlam terapisi" olarak isimlendirilir. Logoterapiye göre, kişinin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, insandaki temel güdülendirici güçtür. Doğal ve sağlıklı yaşamın bir parçası olan anlam arayışı, bireyin içgüdülerinin ikincil bir yansıması değil, yaşamının temel bir güdüsüdür (Frankl, 2010).

Anlam merkezli bir yaklaşım olarak Logoterapi, bireyler tarafından gelecekte yerine getirilecek anlamlar üzerinde odaklanır. Aynı zamanda, nevrozların gelişmesinde büyük rol oynayan kısır döngülü oluşumları, geçmiş yaşantıları ve geri denetim mekanizmalarını odaktan çıkarır. Böylece nevrotik bireyin tipik benmerkezciliği, sürekli olarak beslenmek ve pekiştirilmek yerine, parçalanma sürecine girer (Frankl, 2010).



Logoterapi bireyleri motive edici bir karaktere sahiptir. Esas işlevi, insanların yaşamlarına anlam kazandırabileceği amaçlar ve hedefler bulmasına yardım etmektir. Bu nedenle, her türden motivasyona ve etkinlik kazanmasına önem verir. Açık veya gizli olacak şekilde her motivasyonda sürükleyici bir ana güdü bulunur. Logoterapiye göre ana güdü anlam istemidir. Anlam istemi de kendini anlam arayışı ile gösterir ve diğer güdülerini amacına ulaşmak için kullanır. Bu düşünceye göre, bireyleri harekete geçiren güdülerin tamamı, aslında ana güdü olan “anlam”ın amacına ulaşmasına yardım eder. Her zaman her güdünün yapısında anlama yönelik bir çaba bulunur (Bahadır, 1999).

Bireylerin anlam isteminin engellenebildiği durumlar ortaya çıkabilir, bu durumda Logoterapi varoluşsal engellenme kavramından bahseder. Kişisel varoluştaki somut bir anlam bulmaya yönelik arayışta engellenme nevroza yol açabilir. Bu tip nevrozlar için logoterapi, geleneksel anlamdaki nevrozlara karşıtlık içinde “noöjenik nevrozlar” terimini kullanır. Noöjenik nevrozlar, itkilerle içgüdüler arasındaki çatışmalardan değil, daha çok varoluşsal sorunlardan kaynaklanmaktadır ve kesinlikle patolojik veya patojenik bir olgu değil varoluşsal bir bunaltıdır. Bu sorunların ortaya çıkmasındaki en büyük pay anlam isteminin engellenmesi durumuna aittir. Logoterapi, bireylere kendi yaşamında anlam bulması için yardım eder. İnsanların, kendi varoluşunun gizli anlamının farkına varmasını sağlaması ölçüsünde analitik bir süreçtir. Bu kadarıyla logoterapi psikanalize benzese de kişilerin bilinç altındakileri bilince çıkarma yolunda, logoterapi kendini bilinçaltındakileri içgüdüsel olgularla kısıtlamak yerine, anlam istemi kadar bireyin kendi varoluşunun potansiyel anlamı gibi varoluşsal gerçeklikleri de dikkate alır (Frankl, 2010).

### **2.1.2. Yaşamda Anlam Kavramı**

İnsanoğlu kendini ve çevresinde olup bitenleri anlamaya yönelik güçlü bir istek duymaktadır. İnsanlar teorikte, yaşamı ve kendilerini kavradıklarında, dünyadaki benzersiz uyumlarını anladıklarında ve hayatlarında neyi gerçekleştirmek istediklerine karar verdiklerinde, hayatlarında anlam varlığını yaşarlar. Böylece insanların hem anlamın varlığı hem de anlam arayışı için motive olduğu düşünülür. Ancak insanların anlam varlığı ve aktif olarak anlam arama dereceleri değişkenlik gösterir (Steger vd., 2008).

Adler’e (2003) göre, yaşamın anlamı üzerinde bireyler genellikle uzun uzadıya düşünmez veya bu konuda çözüm üretmezler. Buna rağmen sorunun insan tarihinin geçmişi kadar eski olduğu ve günümüz insanların da sık sık yaşanan olayların ne anlama geldiğine

ilişkin isyan ettikleri yadsınamaz. Ne var ki bireylerin bu konu üzerinde yenilgiye uğradıkları zaman yoğunlaştıkları, yaşamlarındaki olaylar normal seyrederken düşünmeye gerek duymadıkları rahatlıkla ileri sürülebilir. Yaşam anlamı sorusunu eylemleriyle sorar, eylemleriyle yanıtlamaya çalışırlar böylece dikkat edildiği zaman her insanın bireysel bir yaşam anlam ve amacı olup, tüm konumlarının, tavır ve tutumlarının, tüm devinimlerinin, dışavurum biçimlerinin, gidişatının, açgözlü isteklerinin, alışkanlıklarının ve karakter özelliklerinin bu anlamla uyum içinde olduğu görülür. İnsanların bütün davranışlarının temelinde dünyaya ve kendisine ilişkin önceden belirlenmiş bir görüş yatar, “Ben böyleyim ve evren de böyledir” yargısı, kendi kendisine verdiği, yaşama verdiği bir anlam taşır (Adler, 2003).

Taylor’a (1983) göre, yaşamda anlam arayışı, bir krizin meydana gelme sebebini ve krizin etkisinin boyutlarını anlama ihtiyacı içerir. Yaşamda anlamı, yaşamı tehdit eden bir olay veya duruma uyum sağlama sürecindeki etkisi üzerinden ele alır. Bireylerin, bir olayın nedenini anlama yoluyla olayın önemini ve bireyin yaşamında neyi sembolize ettiğini anlamaya yönelir. Bu sürecin, bireylerin yaşamlarını yeniden gözden geçirmesine ve yapılandırmasına olumlu katkı sağlayacağını savunur.

Frankl (2010), yaşama anlam katan önemli noktalar olarak; din, mizah, doğa, sanat, gelecekte beklenen, amaçlar, yaşamından beklenen, dünyaya bir iz bırakmak, iyilik, güzellik, doğruluk, sevgi gibi kavramlardan bahseder. Bütün bu kavramları da yaşamda anlamın temel özellikleri olarak üç boyutta ele alır: Eser yaratarak veya bir işi tamamlayarak başarıya ulaşmak, Deneyimler veya insanlarla etkileşim sonucu sevgiye ulaşmak, kaçınılmaz acıyı kabullenme ve değişmez ölüme karşı sergilenen tutum.

Anamlı bir hayatın temelinde ve anlam kazanma sürecinde rol oynayan fiziksel, bilişsel, sosyal, ruhsal ve kültürel pek çok faktör söz konusudur. Fakat bu faktörler arasında birinci derecede ve kapsamlı etkilere sahip olanları, umut, sevgi, iyimserlik, ilgi, amaç, sorumluluk, fedakarlık, özgecilik olarak sıralanabilir. Bireylerin bütün davranışları gizli ya da açık bir hedefe, anlama veya amaca yöneliktir. Kişinin anlam kazandığı veya anlamlı bir yaşama sahip olduğu, psikolojik yönünde kendini gösteren olumlu değişimlerden fark edilir (Bahadır, 1999).

Battista ve Almond (1973), yaşamda anlamın; yaşamı anlaşılır kılma, ulaşılan hedefler ve bireyin potansiyelini istenilen seviyeye getirme gibi faktörleri içeren bir değerler grubu

olarak nitelendirmektedir. Ayrıca yaşamlarında anlam varlığı bulan kişilerin anlam arayışına olumlu olarak bağlı olduğunu, yaşamlarını doyurucu olarak algıladıklarını ve bu doyuruculuğun da kişiler için önemli bir duygu olduğunu savunurlar.

Wong (1997) yaşamda anlamı; başarı, ilişkiler, din, öz alışkanlık olarak sınıflandırır ve bireysel olarak oluşturulan, kültürel altyapı ile oluşmuş bilişsel sistemin, aktivitelerin ve amaçların bireysel seçimi etkilediği ve yaşamı gerçekleştirme, bireysel hedef duygusu olarak tanımlar.

Yalom'a (2001) göre, bireylerin yaşamda anlam arayışlarına dayanak olan bazı kaynaklar vardır. Bunlar; özgecilik, bir nedene adanmak, yaratıcılık, hedonistik çözüm, kendini gerçekleştirme ve kendini aşmadır. Özgecilik, çıkar gözetmeksizin başkalarının ve dünyanın iyiliği için hizmet etmektir. Bir nedene adanmak, din dışı önemli bir kaynağa yönelmek olarak açıklanabilir. Yaratıcılık, yeni, güzel ve uyumlu bir şey yaratmak ve kendi varlığının bahanesini bulmaktır. Hedonistik çözüm, eylemlerini haz alacak şekilde planlamak, heyecanını kaybetmemek, hayatın akışına kendini bırakmak ve dolu dolu yaşamaktır. Kendini gerçekleştirme, bireylerin kendilerinde bulunan potansiyellerini en üst düzeyde kullanmaya adanmaktır. Kendini aşma, insanın bencilliğini aşıp kendisinin dışına çıkmasıdır. Yalom'a göre, bu kaynaklardan bazılarını kullanarak kişiler yaşamda bir anlam bulmaya çalışırlar.

Bireysel psikolojiye göre, yaşamın gerçek anlamı başkaları için yararlı işler yapmaktır. Yaşamlarında insanlık için çalışmalar yapmış insanlar öldükleri zaman geride miras bırakmaktadırlar. Bunun aksine, yaşama toplum için yararlı işler yapmaktan başka anlam veren insanların ömürlerini boşa geçirdiği söylenebilir. Yaşama verilen kişisel anlam, gerçek bir anlam sayılmaz ve bir anlamdan söz edebilmek için onun başka insanlarla ilişki çerçevesi içinde oluşması gerekir (Adler, 2003).

Yaşamda anlam ile ilişkili alan yazına genel olarak bakıldığında, anlama ilişkin kesin öğelerle ilgili olarak tam bir birlik sağlanmış olmasa da, yaşamda anlamın diğer pozitif psikolojik özelliklerle yakın ilişkili olduğu konusunda birçok yazar hemfikirdir. Özellikle yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasında güçlü bir ilişki olduğu fark edilmektedir. Öyle ki, yaşamda anlam, yaşam amaçlarını kapsayan, bireylerin, yaşamları boyunca kendilerinin şekillendirdiği temel bir motivasyondur. Yaşamda anlamın tanımı ve öğeleri ne kadar farklılık gösterse de temel bir ihtiyaç olduğu görüşü değişmemektedir.

Yaşamda anlam ile ilgili yapılmış olan çeşitli araştırmalar, yaşamda anlamın umut, yaşam doyumu, iyi oluş, baş etme, mutluluk, amaçlılık gibi değişkenlerle pozitif yönlü; depresyon, psikolojik stres, alkol bağımlılığı, intihar düşüncesi gibi değişkenlerle negatif yönlü ilişkisi olduğunu göstermektedir (Debats ve Drosst, 1995; Fry, 2000; Klefteras ve Katsogianni, 2012; Mascaro ve Rosen, 2005; Thakur ve Basu, 2010; Zika ve Chamberlain, 1992). Anlamlılık duygusu, baş etme (Edwards ve Holden, 2001 ; Robak ve Griffin, 2000), strese karşı direnme (Philips , 1980; Simonelli, 2006) , iç kontrol odaklılık (Philips, 1980), yaşam doyumu (Jia-Yan, Wong, Jobert ve Chan, 2008; Steger ve Kashdan, 2007), yaşam kalitesi (Hughes, 2006), gerçek benlik imajı (Schlegel, Hicks, Arndt ve King, 2009), benlik saygısı ( Lindeman ve Verkasalo, 1996), psikolojik iyi oluş (Chamberlain ve Zika, 1988; Fry, 2000; Steger vd., 2008) gibi pozitif duygular ile pozitif ilişki göstermektedir.

Yaşamda anlamın, yaşamı olumsuz etkileyen negatif duygu ve yaşantılarla ilişkisine bakıldığı araştırmalarda anlamsızlık duygusunun, depresyon, stres, tükenmişlik, kendini aşağılama, ilaç kullanımı ve intihar düşünceleri değişkenleri üzerinde önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur (Edwards ve Holden, 2001; Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986). Anlam eksikliği veya kesin anlam yoksunluğunun başta kişilik bozuklukları olmak üzere ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ve psikopatolojinin başlıca bir bileşeni olduğu ifade edilir (Jim ve Anderson, 2007; Jim, Richardson, Golden-Kreutz ve Anderson, 2006). Yalom (2001), ayakta tedavi gören 40 hastadan 9'unun probleminin varoluşsal anlamsızlıktan kaynaklandığını ifade etmiştir. Ayrıca anlamsızlığın anksiyete (Zika ve Chamberlain, 1992), depresyon (Jim, Purnell, Richardson, Golden-Kreutz ve Anderson, 2006; Mascaro ve Rosen, 2005), alkoliklik, madde bağımlılığı ve nevroz ile ilişkili (Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman, 2007; Klefteras ve Katsogianni, 2012; Marsh, Smith, Piek ve Sounders, 2003) olduğu ifade edilmiştir.

### **2.1.3. Yaşamın Anlamı ve Yaşamda Anlam**

Varoluşçu psikoloji içinde, “yaşamda anlam” kozmik boyutta, insanın bir tür olarak evrendeki yaşantılarının amaçları üzerinde durmaktadır ve “Hayatın anlamı nedir?” sorusuna karşılık gelir. “Benim yaşamımın anlamı nedir?” ise ayrı bir soru olup bazı filozoflar bu durumu “dünyevi anlam” olarak ifade etmektedirler. Dünyevi anlam, yaşamda amaç kavramını da içine alan bir olgudur. Anlam hissine sahip bireylerden, yerine getirebilecekleri işlemlere ya da hedeflere sahip olmaları beklenir. Kozmik anlam ise,

bireyin dışında ve ondan üstün olarak var olan bir düzeni ifade eder ve yaşamın tamamı ile tutarlı bir örüntüye uyup uymadığı ile ilgili görüşleri içerir. Bu, evrenin sihirli ve ruhani düzenidir. Bu iki soru ve verilen cevaplar birbirinden tamamen bağımsız ya da birbirine tamamen bağımlı değildir. Anlamlar benzersiz olmaları nedeniyle değişiklik gösterse de yaşam anlamdan yoksun kalmaz (Yalom, 2001).

Yaşamda anlam daha öznel, kişinin kendisinin ifade ettiği, kendi hayatına ilişkin hedefleri de içeren ve bireyden bireye göre farklılık gösteren bir olguyken, yaşamın anlamı geniş insan kitlelerine hitap eden, insanın dışında oluşmuş genellikle manevi ve dini boyutta açıklanabilen bir olguyu ifade eder.

Frankl'a (2010) göre insanların varoluşlarının nihai anlamını sorgulaması işlevsel değildir. Buna karşılık Logoterapi kuramında bu nihai anlam, süper anlam olarak kavramlaştırılmıştır. Nihai anlamın veya süper anlamın insanın sınırlı zihinsel yetisini aştığını belirtir. Yaşamda, insana nispetle tam belirgin olmamakla birlikte bir nihai anlamın var olduğunu ifade eder. Bu açıdan Frankl, yaşamın nihai bir anlamdan yoksun olduğunu öne süren bir çok varoluşçu felsefeciden ayrılmaktadır.

Bu iki kavrama yönelik varoluşçu felsefe, yaşamda herkes tarafından benimsenmesi gereken genel geçer bir anlam yani yaşamın anlamı olmadığını ancak bireylerin kendileri tarafından meydana getirilmiş olan ve kişiden kişiye değişen yaşamda anlam olduğunu iddia eder. Bunun aksine dini inancı olanlar, bireyler arasında farklılık gösteren ve öznel olan yaşamda anlamın yanında insanların yaratılışları, dünyaya geliş nedenleriyle ilişki bir yaşamın anlamının varlığından bahsederler.

#### **2.1.4. Anlamın Varlığı ve Anlam Arayışı**

Yaşamda anlam, “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı” olmak üzere iki farklı boyutta incelenebilir. Anlamın varlığı, kişilerin yaşamlarını ne derece önemli ve anlamlı olarak algıladığını ifade ederken, anlam arayışı kişilerin yaşamlarının anlamı, önemi ve amacına yönelik bir anlayış oluşturmak veya bunu artırmaya yönelik istek ve çabalarının gücü, şiddeti ya da buna yönelik eylemleri olarak ifade edilebilir (Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006). Anlam arayışı önemli bir süreci belirtirken anlamın varlığı önemli ve değerli bir sonucu ifade eder (Steger, Kawabata, Shimai ve Otake, 2008).

Anlam arayışı; insanların bir hayatlarına dair bir anlam anlayışı oluşturmak veya anlam anlayışlarını artırmak için gösterdikleri istek ve çabanın gücü, yoğunluğu, aktifliği olarak açıklanabilir. Bazı teorilere göre, anlam arayışı ruh sağlığının olumlu bir işareti olarak görülse de, başka teorilerde tamamen zıt bir bakış açısı öne sürülmektedir (Steger vd., 2008).

Frankl'a (2010) göre anlam arayışı insanların birincil motivasyonel gücüdür. Bu nedenle anlam arayışı hayatın doğal ve sağlıklı bir parçası olmalıdır. Bu parça ayrıca insanları yeni fırsatlar ve güçlükler bulmasında teşvik eder ve deneyimlerini anlaması ve organize etmesi için isteğini artırır. Buna karşılık anlam arayışını işlevsel bozukluğun belirtisi olarak gören teoriler de bulunmaktadır. Örneğin Baumeister (1991) ve Klinger (1998) anlam arayışının hayal kırıklığına uğramış bireylerde oluştuğunu ileri sürmüşlerdir. Üçüncü bir bakış açısı da her iki olasılığı da kabul eder. Anlam arayışının hem sağlıklı hem de sağlıksız motivasyonel kökleri olduğunu kabul eder (Reker, 2005). Steger, Kawabata, Shimai ve Otake (2008) daha önceden keşfedilmemiş bir olasılık öne sürmüştür: Anlam arayışı, farklı insanların değişik öncelikli motivasyonlarından, bilişsel stratejilerinden, hedeflerinden ortaya çıkmaktadır ve böylece bu farklı psikolojik özelliklere bağlı olarak farklı korelasyonlara sahiptir.

Anlam arayışı her ne kadar anlamın yokluğu olarak görülse de analizler sonucu elde edilen sonuçlar bunların ayırt edilmesi gerektiğini gösterir (Steger vd., 2006). Anlam arayışı ve anlamın varlığı arasında anlamlı bir ilişki vardır ve bu ilişki "arayış için varlık" ve "varlık için arayış" olmak üzere iki farklı bakış açısıyla yorumlanır.

Arayış için varlık modeli, yaşamda anlamın öncelikle istenilen bir psikolojik özellik olduğunu ve insanların yaşamlarında az bir anlama sahip olduklarında veya yaşamlarındaki anlamın kaybolduğunu hissettiklerinde arayış içine gireceklerini ileri sürer. Yani anlamın varlığı ile anlam arayışı ters yönlü bir ilişki içindedir. Buna karşılık varlık için arayış modeline göre anlam arayışı, mükemmel anlamı yaşamaya yol açar. Bu nedenle, anlam arayışı anlamın varlığı ile pozitif ilişkilidir. Anlam arayışının mükemmel anlama yol açtığı olasılığı, ruhsal motivasyonun bir fonksiyonu olarak farklılık gösterebilir. Sağlıklı arayış genellikle insanların isteklerinden ve hayatın zorluklarından gelen anlayışlarından temellenmesiyle tasvir edilir (Steger vd., 2008).

## 2.2. Kişilik

Kişilik, psikolojide yıllardan beri süregelen bir biçimde araştırılan ve kapsamı en geniş kavramlardan biridir. Ancak yapılan çalışmaların geneline bakıldığında farklı düşünürlerin farklı zaman aralıklarında, kişiliğin altında yatan özellikler ve bu özelliklerin bireye özgü davranışları nasıl ortaya çıkardığını açıklamada bir çok değişik görüş öne sürdüğü göze çarpmaktadır. Kişilik ile ilgili yapılmış olan bu çalışmalarda; bir bireyin diğerinden nasıl farklılaştığı veya diğerine nasıl benzediği üzerinde durulmaktadır. Bireylerin birbirlerinden farklı veya birbirlerine benzer bir şekilde davranmalarının arkasında yatan güdülerin neler olduğu ve kişiliğin nasıl geliştiği konuları, kişilik ile ilgilenen kuramcıların çalışma alanını oluşturmaktadır (Cloninger, 2000).

Kişilik kavramının ortak kökeni 'persona' kelimesidir. Latince 'persona' sözcüğü, tiyatro oyuncularının kullandıkları maske ve aldıkları roller anlamına gelmektedir. Gerçekte kişiliğin bir yanı, bireyin diğer insanlarla olan ilişkilerinde aldığı tavır, gösterdiği davranış yani taktığı maskedir. Çevresindeki bireylerle sürekli ilişkide olan insan, çoğu zaman duygu, düşünce ve davranışlarına değişik biçimler vermeye çalışır. Bazıları için bu durum sürekli olsa da bazıları için bulunduğu ortama göre değişiklik gösterir. Bu durumda kişilik kavramı, bireyin diğerleriyle kurduğu ilişkilerde kendini gösterme biçimini de içerir (Köknel, 2005).

Tarihte, düşünürler tarafından kişilik ile ilgili birçok kuram ortaya atılmış olsa da bilimsel olarak kişilik ile ilgili çalışmalar 18. yy sonlarını bulmuştur. Başlangıçta klinik gözlemlerle ortaya çıkan görüşler, Freud, Jung, Charcot ve McDougall tarafından derinlemesine araştırılmaya başlanmıştır. Kişilik kuramları üzerindeki bir başka bakış açısını ise William Stern öncülüğünde Gestalt yaklaşımları ve bütüncül görüşler getirmiştir. Ayrıca deneysel psikoloji ve öğrenme kuramları da kendi alanlarında kişilik kavramının gelişmesinde önemli rol oynamıştır. Psikometrinin gelişmesiyle, bireylerin davranışlarında ölçme ve değerlendirme yaparak bireysel ayrılıkların saptanması da kişilik kavramının gelişmesinde önemli bir unsurdur (Yanbastı, 1991).

Genel anlamıyla kişilik, bireyin içsel davranış ve deneyimlerinin altında yatan nedenler ve bu nedenlerin işleyiş mekanizması olarak tanımlansa da kişilik ile ilgili pek çok tanımlamanın yapıldığı görülmektedir (Cloninger, 2000). Her düşünür, kendi görüşleri bağlamında kişiliği ele almış ve açıklamıştır. Örneğin, davranışçılığın önemli

temsilcilerinde Skinner'a göre kişilik insan davranışlarını anlamak için gerekli bir kavram değildir bu nedenle yapı olarak tanımlanması gereksizdir. Freud'a göre kişilik, bilinçdışı, saklı ve bilinmezdir. Rogers'a göre bireyin deneyimleri ile şekillenen organize 'ben' algısıdır. Allport'a göre ise bireyin içsel yapısında yer alan ve duygu ve düşüncelerini yönlendiren bir gerçektir (Skinner, Freud, Rogers ve Allport'tan aktaran Cüceloğlu, 1991).

Kişilik, bireyleri diğerlerinden ayıran özelliklerin bütünü olarak tanımlanabilir. Bu özellikleri; bedensel, zihinsel ve ruhsal özellikler oluşturur. Bir insanı objektif ve subjektif yanlarıyla başka insanlardan ayıran duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü, kişilik kavramının bir başka tanımıdır. Bireylerin düşünce, duygu ve davranış gibi psikolojik tepkilerindeki farklılıkları belirleyen sadece yaşanan an, içinde bulunulan biyolojik durum veya sosyal ortam ile açıklanamayan biçimde süreklilik gösteren özellikler ve eğilimler olarak tanımlanabilir. Kişilik bu anlamıyla psikolojik tepkilerin göreceli olarak önemli ve kalıcı yönlerini içermektedir (Taymur ve Türkçapar, 2012).

Burger (2006) kişiliği, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişi içi süreçler olarak tanımlamaktadır. Bu tanım iki bölümden oluşur. Tutarlı davranış kalıpları, kişiliğin tutarlı olduğuna vurgu yapar ve her zaman ve her durumda gözlenebilen tutumları ifade eder. Kişi içi süreçler ise nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsar.

Kişilik, geçici bir özellik değil, bireyin belirli bir zaman içerisinde devam olarak tekrar ettiği davranış özellikleridir. Kişilik denilince, belirli bir durum veya olay karşısında kişinin takındığı tavrın davranışsal yönü ve devamlılık gösteren özellikleri akla gelir (Oktay, 2000).

Kişilik, felsefe alanında kişinin özünü oluşturan, bireyi birey yapan özellik olarak tanımlanır. Sosyolojide kişilik tanımı, kişinin toplumsal yaşam içerisinde edinmiş olduğu alışkanlıkların ve davranış biçimlerinin tümü şeklinde yapılır. Hukukta ise bu kavram, hukuk öznesi olma durumunu yani hak sahibi olma yeteneğini ifade eder (Çoraklı, 2007).

### **2.2.1. Kişilik Kuramları**

Kişilik kuramları, bireylerin davranışları ve düşünceleri arasındaki benzerlik ve farklılıklar üzerinde durur. Bireylerin, kişilikleri altında yatan mekanizmaları ve bu mekanizmaların bireye özgü davranışları nasıl ortaya çıkardığını açıklamaya çalışır (Burger, 2006).



Alan yazında kişiliği açıklamada bir çok kuram bulunmaktadır, bu bölümde Psikoanalitik, Biyolojik, İnsancıl, Davranışsal ve Sosyal öğrenme, Bilişsel ve Ayırıcı Özellik, olmak üzere altı başlıca kuramın özelliklerine değinilmiştir.

#### **2.2.1.1. Psikoanalitik Kuram**

Bu kuramın öncüsü olan Freud'a göre kişiliği, yaşamın ilk altı yılında geçirilen psikoseksüel dönemlerde mantık dışı güçler, bilinçdışı motivasyonlar, biyolojik ve içgüdüsel dürtüler belirlemektedir (Corey,2008). Bu görüş, libidonun (içsel enerji) gelişimini ele alır. Libido, bir canlı türünün öğrenme gerekmeden örgütlü ve sürekli olarak bir amaca yönelik davranmasını sağlayan içsel güce denir ve psikoseksüel dönem; oral, anal, fallik, gizil ve genital olmak üzere beş evreden meydana gelir (Tekin, 2012).

Bu kuramın diğer bir alt kuramı olan yapısal kişilik kuramına göre de kişilik, id ego ve süperego olmak üzere üç temel yapıdan oluşmaktadır. İd, haz ilkesine göre çalışır, arzuları ve dürtüleri içeren bilinç dışı ruhsal enerji kaynağıdır. Kaynağını saldırganlık ve cinsellik gibi içsel dürtülerden alır ve sonucu ne olursa olsun isteklerinin yerine getirilmesini ister. Süperego, toplumsal normları ve ahlak ilkelerini temsil eder. İd doğustan getirilirken, süperego çevrenin yasakları ve cezalarıyla gelişir. Ego, gerçeklik ilkesine göre hareket eder. İd ve Süperego arasında düzenleyici bir rol üstlenir. Freud egoyu, at üzerindeki biniciye benzetir. At güçlüdür (id) ancak atı binici kontrol eder (Budak, 2005).

#### **2.2.1.2. Biyolojik Kuram**

Bu görüş, insan kişiliğini anlayabilmek için psikoloji biliminin sınırları dışına çıkmak gerektiğini, kişiliği fizyolojik yapıdan ayrı bir varlıkmış gibi ele almanın yeterli olmadığını öne sürmüştür (Burger, 2006).

Bu kuramın öncülerinden Hans Eysenck kişiliği biyolojik temelde açıklayan ilk bilim adamlarında biridir. Kişiliğin üç ana boyut üzerinde ele alınabileceğini söylemiştir. Bunlar içe dönüklük – dışa dönüklük, nevroz ve psikotiktir (Burger, 2006). Eysenck (1995) yaptığı çalışmaların neticesinde insan kişiliğini, kişinin kalıtsal mirasına bağlamaktadır. Bu doğrultuda Eysenck'in yaptığı yorum şu şekildedir; kişiliğimizi değiştirmek için yapabileceğimiz bir şeyler olsaydı, belki de o kadar kötü olmayacaktı, ne yazık ki durum böyle değildir. Kişilik, büyük ölçüde kişinin genleri tarafından belirlenmektedir. Kişi, ana ve babanın genlerinin rastlantısal düzeni ile oluşan kişidir. Çevrenin dengeli düzeltme

konusunda etkisi olmakla birlikte bu son derece kısıtlı bir etkidir (Eysenck ve Wilson'dan aktaran Tekin, 2012).

### 2.2.1.3. İnsancıl Kuram

İnsancıl yaklaşım; algı, anlam, duygu ve benlik üzerine odaklanan, insanın aslen iyi, pozitif, ileriye dönük hareket eden, yapıcı, gerçekçi, güvenilir bir varlık olduğunu ileri süren bir kuramdır.

Abraham Maslow ve Carl Rogers'ın çalışmalarını temel alan insancıl yaklaşım, bireyin kendi kaderini yazma ve eylemlerine karar verme gücü olduğunu ve bu kararları verirken özgür olduğunu ileri sürmektedir. Hayatın benzersiz bir şekilde ve öznel olarak yaşanıp yorumlandığını, her kişinin dünyayla ilgili algısının birbirinden farklı olduğunu, bu nedenle bireysellik üzerinde vurgu yapılması gerektiğini savunur. İnsancıl yaklaşım, kişiliği bireysellikle eşitlediği için kişilik kavramını başka bir boyuta taşımıştır (Chamorro-Premuzic, 2008).

Carl Rogers'ın kişilik kuramı benlik kavramı üzerinde odaklanır. Benlik, bireyin kendisini tanımlayan tüm algı, görüş ve değerleri içerir. Bu algılanan gerçek benlik, kişinin dünyayı ve kendi eylemlerini algılayışını etkiler. Bunun yanında benlik kavramı, insanların ne olması gerektiği ve olmak istediği konusundaki görüş, algı ve değerlerini de içermektedir. Bireylerin sahip oldukları takdirde kendisini daha değerli bulacağı özellikleri içeren ideal benliktir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki fark azaldıkça bireyler daha mutlu ve doyumlu olurken, fark azaldıkça mutsuzluk ve doyumsuzluk artmaktadır. Bu yaklaşıma göre kişilik, kendi benlik kavramıyla ilgili her türlü algı ve görüşle ilişkilidir. İnsanlar kendi benlik algılarıyla tutarlı davranmak isterler. Bu nedenle tutarlı olmayan duygu ve deneyimleri reddetme eğiliminde olabilirler (Atkinson, Atkinson, Smith, Ben ve Hoeksema, 2002).

Rogers kişiliğin temel motive edici gücünün kendini gerçekleştirme dürtüsü olduğunu ifade eder. Bireylerin kendilerini mümkün olan geniş ölçüde geliştirmesini içeren kendini gerçekleştirme, doğuştan gelen bir motivasyondur. Şimdi ve burda yaşama, doğuştan geleni yapma, sorumluluk alma ve yardım etme; kişilik fonksiyonunda seçimlerin ve yaratıcılığın gelişmesi için önemlidir (Whitworth, 2008).

#### **2.2.1.4. Davranışçı ve Sosyal Öğrenme Kuramı**

Davranışçı yaklaşım, davranışların oluşumunda, öğrenmenin rolünü vurgular ve iç ruhsal süreçler yerine dış uyarıcıları ve gözlemlenebilen davranışlar üzerine odaklanır. Kişiliği belirten kavramların, aslında o kişinin öğrenme yoluyla edindiklerinin davranışta gösterme olduğunu ileri sürer. Örneğin, kumar oynayan bir kişinin, bunu yapmaktan kendini alıkoyamamasının sebebini değişken oranlı pekiştirme kavramıyla açıklar. Bu kişilerin, değişken oranlı pekiştirmenin etkisi altında bu davranışı sergilediklerini savunur (Cüceloğlu, 1991).

Sosyal Öğrenme Yaklaşımının önemli temsilcisi Bandura'ya (1986) göre kişilik, sadece çevrenin etkisiyle oluşmaz. Bireyin davranışları da kişiliğin oluşmasında önemlidir. Davranışa ek olarak, bireyin bilişsel yapısı da kişiliğin oluşmasında önemli etkenlerdendir. Kişilik, çevrenin, davranışın ve bilişin karşılıklı etkileşimi sonucu oluşur. Bireylerin davranışlarına öğrenme sürecinde kendi bilişleri aracılık eder (Bandura'dan aktaran Eryılmaz, 2009).

#### **2.2.1.5. Bilişsel Kuram**

Bilişsel yaklaşım, tutarlı davranış kalıplarını insanların bilgiyi işleme yollarıyla açıklamaktadır. George Kelly kişisel yapı kuramı ile bu görüşün öncülerindedir. Kelly (1969), bireylerin dünyalarını anlamlandırmaya güdülü olduğunu ileri sürer. İnsanları, başlarına ne geleceğine dönük tahminlerde bulunmaya çalışan bilim adamlarına benzetir. Bu süreçte, kişilerin kullandığı bazı bilişsel yapılar bulunmaktadır. Bu bilişsel yapılar, bireysel farklılıkları ve kişisel süreçleri açıklamak için kullanılmaktadır. Şemalar, bilgiyi algılamamızı, düzenlememizi ve saklamamızı sağlayan bilişsel yapılardır (Kelly'den aktaran Burger, 2006).

Bilişsel kuramın temsilcilerinden Aaron Beck, kişiliği, sosyotropik ve otonomik olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Sosyotropik özelliğe sahip bireyler, yaşam doyumundan daha ziyade başka insanlarla ilişkilerine önem vermektedir. Otonomik kişilik özelliğine sahip bireyler ise kişisel başarıya önem vermektedir, bireysel üstünlüğü ve çevresini kontrol edebilme gücüne sahip olmayı önemsemektedirler (Beck'den aktaran Cüceloğlu, 1991).

### 2.2.1.6. Ayırıcı Özellik Yaklaşımı

Ayırıcı özellik yaklaşımı, bireyin belirli bir kişilik özelliğini gösterme derecesine göre kişiyi sınıflandıran bir yaklaşımdır. Kişilik yapısı üzerinde, utangaçlık, saldırganlık, güvenilirlik, uysallık, tembellik, isteklilik, sakinlik gibi bireyin temel özelliklerini belirten ve devamlılık gösteren bir takım özellikler üzerinde odaklanır. Bu özellikler, bireyde farklı durum ve koşullarda aynı şekilde tutarlılık gösterdiği takdirde bunlara ayırıcı özellik adı verilmektedir. Bunlar, bireyi diğerlerinden farklılaştırmakta ve bireylerin davranışlarını açıklamakta kullanılmaktadır. Bu yaklaşımın iki önemli varsayımı bulunmaktadır: Kişilik özellikleri zaman içinde değişmez ve kişilik özellikleri durumlara göre tutarlılık gösterir (Burger, 2006).

Ayırıcı özellik yaklaşımına göre kişilik, insanların sahip olduğu özellikler tarafından oluşturulan bir yapıdır ve bireyin temel özellikleri bilinirse, kişiliği öğrenilebilir. Bu kuram bazı kişilik özelliklerinin kişilik testleriyle ölçülebileceğini öne sürer. Yapılması gereken şey amaca uygun “en doğru” özelliklerin seçimidir (Morgan, 1999).

Ayırıcı özellik yaklaşımının temeli Allport, Eysenck ve Cattell’in çalışmalarına dayanır. Ardından pek çok araştırmacı tarafından geliştirilmiş ve günümüz kişilik psikolojisinde kullanılan en popüler ölçme yöntemlerinden biri haline gelmiştir (Saymaz, 2003). Beş faktör kişilik kuramı bu gelişmeler neticesinde ortaya çıkmış ve ilgili çalışmaların beş faktörde derlenip bir çatı altında bütünleştirilebileceğini göstermiştir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

#### 2.2.1.6.1. Gordon Allport

Ayırıcı özellik yaklaşımını ilk ortaya atan kişi Allport olmasa da kişilik psikolojisinde bilinen ilk çalışmayı 1921’de Allport yapmıştır. Floyd ile Kişilik Özellikleri: Sınıflandırması ve Ölçümü isimli çalışmayı yayımlamış ve 1925’de ABD’de bir üniversitede kişilik üzerine ilk dersi vermiştir. Allport ayırıcı özelliklerin sinir sistemindeki fiziksel öğelerden kaynaklandığını ve bir gün bilim adamlarının nörolojik yapıları inceleyerek insanların kişilik özelliklerini belirleyebilecek düzeyde bir teknolojiyi geliştirebileceğini öne sürmüştür (Burger, 2006).

Allport kişiliği, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psiko-fizyolojik sistemlerinin dinamik organizasyonu olarak tanımlamaktadır. Dinamik organizasyon kavramını ise

sürekli değişen, gelişen, evrimleşen örgütlü bir sistem olarak açıklamaktadır. Psiko-fizyolojik ifadesi de kişiliğin tamamen ruhsal ya da tamamen nöral olmadığını, bu ikisinin bileşimi olduğunu yansıtmaktadır. Belirleyicilik kavramı ise, kişiliğin bir şeyler yapan ve ortaya çıkaran yönünü vurgular. Son olarak çevreye uyum ifadesi ile kişiliğin hayatta kalma ve uyum sağlama yolu olduğunu belirterek, hem işlevsel hem de evrimsel önemi vurgulanmıştır (Allport'tan aktaran Cloninger ve Svrakic, 2000).

Allport'un yaklaşımında bireyi grup normlarına göre inceleyen 'Nomotetik yaklaşım' ve bireyi kendi içerisinde inceleyen 'İdiyografik yaklaşım' olmak üzere iki yaklaşım bulunmaktadır. Nomotetik yaklaşımda bireyler tek bir boyut üzerinde tanımlanabilir. Bir bireyden elde edilen sonuçlar diğerleri ile karşılaştırılarak herkese uygulandığını varsaydığı genel ayırıcı özellik elde edilir. İdiyografik yaklaşımda ise tek bir bireyin kişiliğini oluşturan özelliklerin eşsiz bir birleşimini oluşturmak mümkündür. Kişiliği tanımlayan bireyin bu 5 ya da 10 özelliği temel özellikler olarak adlandırılır (Burger, 2006).

Allport ve Odbert, 1936 yılında, İngilizce sözlük üzerinde yaptıkları bir çalışmada bireylerin kişiliklerini tanımlamada kullanılabilecek 18,000 terime ulaşmışlardır. Allport ve Odbert'in ortaya çıkardıkları bu kelimeler, bir bireyi diğerlerinden ayırmada kullanılabilecek türde, yani bireylerin birbirlerinden farklılıklarını gösterir nitelikteki kelimelerdir. Bu kelimeleri kendi arasında dört gruba ayırmışlardır. İlk grupta sosyallik ve içe dönüklük gibi kişilik özellikleri; ikinci grupta aşırı duygulanım, depresyon gibi özellikler; üçüncü grupta değerli, rahatsız edici gibi özellikler; son grupta ise fiziksel özellikler, kapasiteler ve yetenekler yer almıştır. Yapılmış olan bu çalışma, bireylerin kişilikleri hakkında bilgi verecek bir envanterin oluşturulabilmesinde yeterli kabul edilebilecek durumda olsa da o günkü mevcut hali ile bireyler arasındaki farklılıkları, kişilik özellikleri çerçevesinde tam olarak ortaya koymaya yeterli sayılabilecek bir çalışma değildi (Shaye, 2009).

#### 2.2.1.6.2. *Frederick Cattell*

Cattell davranışın bilimsel bir modelini oluşturmaya çalışmıştır ve temel hedefi faktör analizi tekniğini kullanarak kişiliğin temel özelliklerini bulmak olmuştur. Cattell'e göre, ayırıcı özellikleri ortaya çıkarmak ancak gözlenebilen davranışların titizlikle izlenmesiyle mümkündür (Yazgan - İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Kaç temel kişilik özelliğinin bulunduğunu ortaya çıkarmak amacı ile araştırmalarına başlamıştır. Cattell, faktör analizi yöntemi kullanarak yaptığı çalışmalar neticesinde 16 temel özellik bulmuş ve bunlara kaynak özellikler adını vermiştir. 4500 kelimeli bir liste ile başlayan Cattell, önce 180, sonra 42 ve 46 arasında ve sonunda 16 kişilik özelliği (Sıcaklık, Mantıklı düşünme, Duygusal kararlılık, Üstünlük, Neşelilik, Kural bilinci, Sosyal cesaret, Hassaslık, Tedbirlilik, Dalgınlık, Hususiyet, Endişe duygusu, Değişikliğe açıklık, Kendine yetme, Mükemmeliyetçilik, Gerginlik) elde etmiştir. Bu özelliklerden yola çıkarak 16 faktörlü kişilik testini oluşturmuş ve 1949'da yayımlamıştır. Yaptığı bu çalışmada, birbiri ile yakın ve ilişkili kavramları gruplayarak ve bağımsız olanları ayırarak kişiliğin temel yapısını belirleyecek özellikleri ortaya çıkarmıştır (Burger, 2006).

#### **2.2.1.7. Beş Faktör Kişilik Modeli (Büyük Beşli Modeli)**

Beş Faktör sınıflamasının temelini, algılanan farklı kişilik özelliklerinin çeşitli kültürlerin günlük yaşamlarındaki söylemlerine yansıtacağı ve bireysel farklılıkların dilde farklı sözcükler halinde kodlanacağı görüşü oluşturmaktadır. 'Dil'in kişilik özelliklerinin incelenmesinde bir çıkış noktası olarak ele alınması kişilik psikologlarına kapsamlı bir kaynak oluşturmuştur. Kişilik özellikleri ile ilgilenen araştırmacılar, Francis Galton'un, insanların gösterdikleri bireysel farklılıkların dünyadaki bütün dillerde kodlanacağı ve kendilerini sözcükler halinde yansıttığı varsayımından hareketle kişilik yapısını oluşturacak bir sınıflama belirlemeye çalışmışlardır. Bu nedenle 1920'lerden beri konuyla ilgilenen psikologlar, bireylerin kişilik özelliklerini ayırt etmede bu zengin kaynağa yönelmişlerdir. Kişilik özelliklerini tanımlayan sıfatlardan yola çıkarak birçok araştırmacı değişik yaklaşımlar ve kişilik özellikleri ortaya atmıştır (Somer, 1998).

Beş faktör modeli, tarihsel süreçte belirli çalışmalar neticesinde şekillenmiştir. Modeldeki faktörleri belirlemeye yönelik çalışmaların temeli Allport'a (1961) kadar dayanmaktadır. Bazı araştırmacılar Cattell'in elde ettiği 16 kişilik faktörünü inceleyerek aynı faktörleri elde etmeye çalışmıştır. Ancak çoğu bu faktörleri elde edememiş ve yalnızca beş faktörü bulmuşlardır (Somer, 1998). Cattell ve Allport'un çalışmalarından esinlenerek Norman (1963), sıfatlara dayalı olarak kişilik özelliklerini belirlemeye çalışmıştır. Bu bağlamda yapmış olduğu çalışmalarının sonucunda Norman (1963), kişiliği açıklayan beş güçlü faktörün olduğunu saptamıştır. Bu faktörleri; dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk, duygusal dengelilik ve kültür olarak isimlendirmiştir.

McCrea ve Costa (2003), yapılan araştırmaları güçlendirmek amacıyla büyük beşli üzerinde çalışmışlardır. Bu çalışmaları sonucunda; dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk ve duygusal dengesizlik boyutlarının diğer araştırmalarla paralellik gösterdiğini bulmuşlardır. Kültür faktörünün ise, bağımsızlık, değişiklik ihtiyacı, yaratıcılık ve açık fikirlilik gibi özellikleri içermesi nedeniyle ‘deneyime açıklık’ olarak isimlendirilmesinin uygun olacağını öne sürmüşlerdir.

Beş Faktör Kişilik Modeli kapsamlı bir kişilik modeli olarak dikkat çekmektedir. Kişiliğin temel boyutlarını temsil eden bu beş boyut, dört temel noktayı vurgulamaktadır (McCrea ve Costa, 2003):

1. Boylamsal ve gözlemciler arası çalışmalar beş faktörün olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu beş faktör davranış kalıplarını açığa çıkarma gücünü ve etkisini de uzun süre korumaktadır.

2. Her bir faktörle ilişkili olan özellikler, ilişkili özelliğin araştırıldığı toplumda, bu toplumun dilinde ve kişilik sisteminde bulunmuştur.

3. Beş faktör, farklı kültürlerde farklı şekillerde ifade edilse de evrensellik göstermektedir.

4. Beş faktörün kalıtsal olduğu tartışılmaktadır.

Türkiye’de Türkçe sıfatlarla yapılan bir çok araştırmada da beş faktör açık bir şekilde bulunmuştur (Bacanlı vd., 2009; Somer, 1998; Somer ve Goldberg, 1999; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Somer, Korkmaz ve Tatar (2002), yapmış oldukları bir çalışmada Beş Faktör Kişilik Envanteri’ndeki beş faktörü, alt boyutlarını ve özelliklerini Tablo 1’de olduğu gibi özetlemişlerdir.

Farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu faktörler için en sık kullanılan kavramlar, Nevrotiklik, Dışa dönüklük, Deneyime açıklık, Uyumluluk ve Özdisiplindir (Burger, 2006). Bu modeldeki faktörlerin her biri iki uçludur, bir boyutun sahip olduğu özelliklerin tam tersini diğer boyut temsil etmektedir. Aşağıda bu faktörler ve içerdikleri kendilerine özgü kişilik özellikleri açıklanmıştır.

Tablo 1. Beş Faktör ve On Beş Boyutun Temel Özellikleri

<b>Dışa Dönüklük</b>	<b>Yumuşak Başlılık</b>	<b>Öz Denetim</b>	<b>Duygusal Denge</b>	<b>Gelişime Açıklık</b>
<i>Canlılık</i>	<i>Yumuşak Kalplilik</i>	<i>Düzenlilik</i>	<i>Endişeye Yatkınlık</i>	<i>Analitik</i>
Konuşkan	Başkalarını	Düzenli	Endişeli	<i>Düşünme</i>
Hareketli	düşünen	Dikkatli	Gergin	İnceleyici
Neşeli	Merhametli	Titiz	Kaygılı	Araştırmacı
Canlı	Geçimli	Ayrıntıcı	Kolay incinen	İrdeleyici
Coşkulu	Verici	Programcı	Başkalarının onayına	Düşünen
	Sıcak		ihtiyaç duyan	Eleştiren
	Anlayışlı	<i>Sorumluluk/ Kararlılık</i>		Zeki
<i>Girişkenlik</i>		Öz disiplinli	<i>Kendine Güven</i>	
Atılgan	<i>Sakinlik</i>	Amaçlı	Kararsız	<i>Yeniliğe</i>
Baskın	Sakin	Sorumluluk sahibi	Güvensiz	<i>Açıklık</i>
Sosyal	Serinkanlı	Güvenilir	Alıngan	Değişikliği seven
Rahat	Eleştiriye Açık	Başarı	Kendinden	Farklı
Faal	Önyargısız	motivasyonlu	memnun ve emin olmayan	düşüncelere açık
Yarışmacı				Hür
Söz geçiren	<i>Tepkisellik / Karşıtlık</i>	<i>Kurallara Bağlılık</i>		düşünceli
	Karşıt	Ağırbaşlı		Deneyimci
<i>İçedönüklük</i>	Tartışmacı	Otoriteye bağlı		
Yalnızlığı seven	Dik kafalı	Temkinli		
Mesafeli	Kinci	Görevşinas		<i>Duyarlılık</i>
Topluluğu sevmeyen	İnatçı	Geleneksel		Hassas
Sessiz	Şüpheli	<i>Heyecan Arama</i>		İnce ruhlu
Bireyselci		Maceracı		Sanatçı
Kendine		Aklına geleni yapan		ruhlu
Yeterli		Riske ve tehlikeye açık		Duygulu
				Nazik

#### 2.2.1.7.1. Nevrotiklik

Bu faktör Nörotisizm olarak da adlandırılmaktadır ve çeşitli araştırmalarda endişeli, güvensiz, kendisiyle uğraşan, öfkeli, kaygılı gibi kişisel özelliklerle tanımlanmaktadır (Somer vd., 2002).

Bu boyuttan yüksek puan alanlar, duygusal sıkıntı yaşayan ve duyguları aşırı değişiklik gösteren bireylerdir. Ayrıca bu insanlar diğerlerine göre günlük olaylar karşısında daha çok stres yaşamaktadırlar (Gunthert, 1999).

Costa ve McCrea (1995), duygusal dengesizliğin temelinde kaygı, depresyon, öfke ve sıkıntı gibi olumsuz duygular yer aldığını belirtmişlerdir. Duygusal dengesizlik, aynı



zamanda gerçekçi olmayan düşüncelerle ve başa çıkma mekanizmalarının uygunsuz seçimi ile de ilişkilidir. Bu faktörün olumsuz tarafındaki bireyler, sıklıkla karmaşık duygularla uğraşmak zorunda kalmaktadırlar. Bu nedenle daha çok kuruntulu düşüncelere sahip olabilmekte ve düşmanca tepkiler verebilmektedirler. Bununla birlikte, yaşadıkları olumsuz duygularla tutarlı olarak kendini suçlama ile daha fazla karşılaşmaktadır. Bu faktörün sadece olumsuz duyguları değil bunlara eşlik eden karmaşık düşünce ve davranışları da içerdiği belirtilmektedir.

Bu boyutun olumlu ucu olan duygusal denge halindeki kişiler genellikle sakin, uysal, kendine güvenleri yüksek, olumlu duygulanımlar yaşamaya eğilimli, duygusal iniş çıkışları yoğun olmayan ve yaşam doyumu yüksek bireyler olarak nitelenebilir (Costa ve McCrea, 1992).

#### *2.2.1.7.2. Dışa Dönüklük*

Bu faktör, daha çok bireylerarası ilişkilerde sosyal uyaranların miktarı ile ilişkilidir. Temelde; girişken, neşe dolu, konuşkan, heyecanlı, hayat dolu, istekli ve sosyal olma; eğlenceyi, insanlarla birlikte olmayı sevme ve arkadaşça davranma gibi özelliklerle temsil edilmektedir (Somer vd., 2002).

Dışa dönüklük boyutu yüksek olan kişiler sosyal, sıcakkanlı, girişken, iyimser ve enerjik olarak nitelendirilebilir (Burger, 2006). Bu bireyler, diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanırlar, aynı zamanda cesur, hırslı ve lider olma eğilimindedirler (Friedman ve Schustack, 1999). Ayrıca dışa dönük bireyler, psikolojik yardım alma konusunda zorlanmazken, içe dönükler bekleyebilecekleri üst sınıra kadar kendilerini yardım almama yönünde zorlamaktadırlar (Kahveci, 2001). Bunun nedeninin de dışa dönüklerin kendini açma konusunda daha rahat oldukları söylenebilir (Costa ve McCrea, 1995).

Bu faktörün diğer ucundaki içe dönüklerin ise sessiz, çekingen, utangaç, sıkılgan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Saymaz, 2003). İçe dönüklük boyutu yüksek bireyler, dışa dönüklük boyutu yüksek olan bireylerin gösterdiği özelliklere sahip olmasalar da, ağırbaşlı ve bağımsızlardır; bu nedenle onların asosyal ve enerjisi olmayan bireyler olduğunu söylemek yanlış olacaktır (Somer, 1998; Costa ve McCrea, 1995).

Bu kişilik faktörü, Eysenck'in dışadönüklük/içedönüklük boyutuyla büyük ölçüde benzerlik göstermektedir. Dışadönük insanlar pozitif duygu eğilimlidir (McCrea ve John, 1992). Eysenck'e göre içedönük kişilik özelliğine sahip olanlar çoğunlukla kendi başlarına

kalmayı tercih eden, çekingen, sakin, dış gerçeklikten çok iç gerçekliğe yönelimli, içlerine kapanık, insanlardan çok kitaplardan hoşlanan ve çok yakın arkadaşları dışında kalan kişilere mesafeli davranan bireylerdir. Bu boyuttaki özellikleri gösteren bireyler, düzenli yaşamı, ilerisi için plan yapmayı severler; konuşmadan ve eyleme geçmeden önce düşünmeyi, heyecanla yapılan davranışlardan uzak durmayı tercih ederler (Eysensk'ten aktaran Çiğdemöglü, 2006).

### 2.2.1.7.3. Deneyime Açıklık

Araştırmacıların, beş faktör kişilik modelinde en az görüş birliğine vardıkları bu faktördür. Bazı araştırmacılar tarafından kültür, bazıları tarafından zeka, bazıları tarafından ise deneyime açıklık olarak adlandırılmıştır. Faktörü temsil eden özellikler arasında; meraklı, karmaşık, analitik, bağımsız, liberal, yaratıcı, geleneksel olmayan, orijinal, hayal gücü yüksek, geniş ilgili, cesur, değişikliği seven, açık fikirli gibi sıfatlar yer almaktadır (Somer vd., 2002).

Deneyime açıklık, kişilerarası ilişkilerde açık olmaktan çok yeni deneyimlere açık olmak anlamında kullanılmaktadır. Bu faktörden yüksek puan alan bireyler gelenek dışı ve bağımsız düşüncelere sahip iken daha az puan alanlar ise gelenekseldirler ve yeni bir şeyde bilineni tercih ederler (Burger, 2006).

Deneyime açık bireyler, kurallar konusunda esnekler ve geleneksel cinsiyet rollerini reddederler. Kuralların mutlak bir şekilde yerine getirilmesine karşı çıkarlar ve inisiyatif sahibidirler. Kendilerini tanımlamada daha çok bağımsız olma ve kendine özgü olma özelliklerini vurgularlar. Sınanma ve sınavlar konusunda mizahi bir yaklaşımları vardır. İç görü sahibi, cesur, çeşitliliği tercih eden, yaratıcı, orijinal, estetik değerlere önem veren bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003).

Bu faktörden düşük puan alan bireyler, sığ, basit ve sadedirler (Friedman ve Schustack, 1999). Kişilerarası ilişkilerde oldukça geleneksel bir tutuma sahip, kuralcı, yaratıcı olmayan, otoriteye boyun eğen, çeşitlilikten ve yenilikten hoşlanmayan, hayal kurma becerileri zayıf bireylerdir (McCrea ve Costa, 2003).

#### 2.2.1.7.4. Uyumluluk

Yumuşakbaşlılık olarak da isimlendirilen uyumluluk, dostça, saygılı ve alçakgönüllü davranmayı temsil eder. Bu faktörün temel kişilik özellikleri, dürüstlük, fedakarlık, uyum, gösterişsizlik, aşırı duygusallık, güven ve arkadaşlıktır (Yazgan - İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler, güvenilir, sadakatli ve yardımsever kişilik özelliklerine sahiptir. Düşük puan almış kişilerin ise, düşmanca ve kuşkulu özelliklere sahip olduğu söylenebilir. Uyumluluğu düşük kişiler, değerleri ve inançları için kavgayı göze alabilirken, uyumlu bireyler kavga davranışına daha az başvururlar (Burger, 2006). Uyumlu bireyler kişiler arası çatışmalara girmekten kaçınmaktadırlar; girseler bile bu çatışmayı çözmek için güç kullanmak ve baskı uygulamaktan yana olmamaktadırlar (Cloninger, 2000).

Bu faktör bireylerin insancıl yönüne vurgu yapmaktadır. Uyumluluk düzeyi yüksek olan kişiler, yerine göre kendinden çok başkasının çıkarlarını düşünebilmektedir. Genel olarak etrafındaki diğer insanlara karşı saygılı, esnek, güvenilir, işbirliği taraftarı, anlayışlı, yumuşak kalpli ve duygusal olarak tatmin edici bireylerdir. Uyumluluk boyutunun tam tersi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler ise; işbirliğinden hoşlanmayan, kavgacı, kaba, soğuk, diğerlerine karşı düşmanca duygular besleyen, çevresine karşı her anlamda vurdumduymaz, benmerkezci, empati becerisi olmayan ve kıskanç bir profile sahiptirler (Digman, 1990).

McCrea ve Costa (2003), yumuşak başlılığı, dürüstlük, diğergamlık, güven, itaat, tevazu ve merhametlilik gibi özelliklerle tanımlamaktadırlar. Uyumlu bireylerin doğru sözlü olduklarını, başkalarına açık ve dürüst yaklaşıtlarını ifade ederler. Bu boyutun ahlaki değerlerle ilişkili olduğunu, yetişkinlikte belirgin bir şekilde görülen yumuşak başlılık özelliğinin, erken çocukluk dönemindeki sıcaklık ve şefkat içeren aile ilişkilerinden beslendiğini belirtmişlerdir.

#### 2.2.1.7.5. Sorumluluk

Sorumluluk, kişilik faktörü itaatkârlık, düzenlilik, disiplin, sorumluluk, başarı çabası gibi özelliklerle ilişkilidir. Başarı çabası, yeterlilik, görev bilinci, düzen, öz disiplin ve

tedbirlilik gibi kişisel özellikler sorumluluk özelliğini temsil etmektedir (Costa ve McCrea,1995; McCrea ve Costa 2003).

Bu boyut bireyin ne kadar kontrol ve öz disiplin sahibi olduğunu ifade eder. Bu faktörden yüksek puan alan bireyler düzenli, planlı yaşamayı tercih eden, kararlı olarak nitelendirilirken, az puan alan bireyler dikkatsiz ve dikkati kolay dağılan, güvenilir kişiler olarak nitelendirilmektedir (Burger, 2006).

Sorumlu insanlar genel olarak dikkatli, güvenilir ve sorumluluk sahibidirler, işlerinde başarılı oldukları görülür. Sorumluluğu yüksek olanların sebatkarlığı, sorumluluğu ve güçlü kararlılık duyguları hedeflerine başarıyla ulaşmalarına yardımcı olur ve üslerinin takdirini kazanmalarını sağlar. Sorumluluk faktörünün olumsuz ucunda bulunan insanlar ise dikkatsiz, dağınık, düzensiz, isteksiz ve kendilerini kontrolden uzak tutan insanlardır (Friedman ve Schustack, 1999).

Sorumluluk boyutu yüksek olan bireyler çalışkan, dakik, iyi organize olmuş, hırslı ve azimli kimselerdir. Sorumluluğu düşük olan bireyler ise dikkatsizlik, dağınıklık, amaçsızlık, ihmalkarlık ve işten kaçma gibi özellikler gösteren kimselerdir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2008).

### **2.3. Maneviyat**

Maneviyat dünyadaki çoğu insan için tanıdık bir kavram olmasına rağmen bir çok içeriği olabilen, anlaşılması zor ve soyut bir kavramdır. Bireylerde sayısız anlamlar, fikirler ve duygular uyandırır. Ne anlama geldiği ve yaşamın hangi yönlerini içerdiği ile ilgili hemen hemen herkes kendi anlayışına sahiptir. Bu nedenle bu kavramı tanımlamak kolay bir görev olmamakla birlikte, bir çok tanımlama olsa da ortak bir fikir birliğinin bulunmadığı görülmektedir (Bedel, 2009; Delgada, 2005; Ergül, 2010; Kostak, 2007).

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde maneviyat, “maddi olmayan, manevi şeyler, yürek gücü, moral” olarak açıklanmıştır (TDK, 2011). Maneviyat (spirituality), Latince kökenli olup “spiritus” kelimesinden türemiştir. “Spiritus” kelimesi ise ruh, can, nefes, canlı olmak ve yaşamı hissetmek anlamına gelmektedir (Başbakkal, 2005; Delgada, 2005).

Götz ve Philippe’e (1993) göre, maneviyata yüklenen anlamların fazlalığı, maneviyatın geniş açılımlı ve zengin bir kavram olduğunu göstermektedir. Maneviyata verilen

anamlardan bazıları; heyecan duyarak ve benimseyerek değerlere, fikirlere ve ideallere yönelmek; gündelik işlere anlam yükleyerek günlük hayatın ötesinde geleceğe umut ile bakabilmek; güven, duruş, mana, fedakarlık, yardımseverlik, tutum ve davranış gibi kişisel dünyamızı ve kimliğimizi oluşturan ahlaki ve sosyal unsurların toplum hayatına yansıtılabilmesi; güçlü ve zayıf yönlerimizin varlığını bilmek ve vicdani muhasebede bulunabilmektir (Götz ve Philippe'den aktaran Seyyar, 2009).

Bir çok insan sık sık dua etme veya meditasyon ve benzeri faaliyetlerde bulunmaktadır. Bu faaliyetler artmış yaşam tatmini ve kişisel etkinlik ile ilişkilidir. Fakat maneviyat ile ilgili karakter özellikleri sistemik araştırmalarda ihmal edilmiştir. Manevi boyutu yüksek yani kendini aşmış kişilerin gözlenebilir davranışları hakkındaki bilgilerin çoğu, mistik, aziz ve kendini gerçekleştirmiş kişilerin yaşamlarına dayalı olarak yazılanlardan elde edilmiştir (Arkar, 2004).

Oldnall (1996), hastaların ruhsal ihtiyaçlarını karşılamamanın önemi üzere yaptığı çalışmada maneviyatın tanımlanmasındaki zorluğu ifade etmiştir. Her insanın içinde hissettiği ruh ve bireylerin yaşamına anlam veren ve yaşamının gidişatını etkileyen inanç ve değerler sistemi oluşturmasında ona yardım eden itici güç olarak kavramı açıklamaya çalışmıştır.

Maneviyat, hayat boyu kazanılan deneyim ve bilgilerin sonucu olup, kişinin kendisi ve çevresiyle ilişkilerini, yaşamın anlamını, bu dünyadaki yerini anlamlandırma ve kabul etme sürecidir. Bireye anlamlı gelen ve yaşamdaki amacını oluşturan öğeleri içerir (Cimete, 2002).

Manevi değerler bireylerin yaşamı için önemli anlam referanslarındandır. Maneviyat, sağlıklı bir toplum yapısı oluşturmada, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesinde, insanı olgunlaştırma ve saygınlığa götürmede belirleyici bir özelliğe sahiptir (Mutluer, 2006).

Kişinin manevi boyutu fiziksel, sosyal, duygusal boyutları kadar önemli olup bu boyutlar birbiri ile ilişkilidir. İnsanlar karşılaştıkları olağanüstü durumlarla başa çıkmada genellikle manevi değerlerden yardım almaktadır (Dedeli ve Karadeniz, 2009). Alan yazın incelendiğinde manevi boyutun diğer boyutlara oranla ihmal edildiği görülmektedir. Bu durumun nedenlerinden birincisi, maneviyatın bilimsel bir çerçevede incelenemeyeceği inancı, ikincisi de genellikle din ile aynı anlamda kullanılmasıdır. Ancak 1970'lerden itibaren sosyal bilim alanında yaşanan gelişmeler, araştırmaların, konuya dair sonuçları genelleştirme yerine sadece bütüne ilişkin bir resim çizme eğilimindeki artış, çalışmalara

konu olan kişilerin çalışmaların nesnesi/deneği konumundan öznesi konumuna geçmesiyle birlikte maneviyat bilimsel bir bakış açısıyla çalışılabilen bir konu haline gelmiştir (Tuncay, 2007).

Elkins vd. (1998), maneviyata ilişkin dört varsayımdan oluşan, kavramsal bir tasarım geliştirmiştir. Bu varsayımlardan ilki, maneviyat insani bir olgudur ve her bireyde potansiyel düzeyde bulunur. İkinci varsayım, maneviyat fenomenolojik yaklaşımlarla tanımlanıp açıklanabilir. Üçüncüsü, maneviyat, değerleri, duyguları, tutumları, bakış açısını ve inançları içeren insani bir deneyim sürecidir. Dördüncü varsayım ise, din ile maneviyatın aynı anlama gelmediğidir. Geliştirmiş oldukları geniş içerikli maneviyat tanımının unsurları arasında, bilinç ötesi – metafizik boyut, hayatın anlamı ve amacı, hayattaki temel misyon, yaşamın kutsallığı, özgecilik, maddi değerler ve idealizm yer almaktadır (Elkins vd.'den aktaran Tuncay, 2007).

İnsancıl yaklaşıma yakın bir maneviyat tanımının savunucusu Elkins'e (2001) göre ruhsallığın (maneviyat) altı özelliği vardır: 1. Maneviyat evrenseldir, 2. İnsani bir fenomendir, 3. Özü itibarıyla fenomenolojiktir, 4. İç güce cevap verme kapasitemizdir, 5. Gizemli enerji olarak isimlendirilir, 6. Ruhsallığın nihai amacı merhamet duygusudur (Elkins, 2001).

Maneviyat, kişinin kendine ve başkalarına mutluluk veren sevgi, şefkat, sabır, hoşgörü, affetme ve sorumluluk nitelikleriyle iletişim kurmasıdır. Bireyin özümüyle ve ortak özelliklere sahip olduğu aşkın olanla yaşadığı deneyimleri içerir. Doğuştan gelen bir yetenek, insan yaşamı için güç kaynağı olan içsel bir tutum, cesaret veren bir enerjidir. Maneviyat sadece yaşamsal bir güç değil, bu gücün deneyimlenmesidir. İnsan, çeşitli hayat deneyimleriyle baş etmeyi, dünyanın daha iyi bir hale gelmesini ve potansiyellerini bu güç yardımıyla gerçekleştirir. Bu yaşamsal güç bireylerin doğal bir parçası olsa da bunu deneyimlemek kişileri aşan bir durumdur. Manevi değerler insanları doğaya ve hayatın kaynağına bağlar ve bilincin temelini oluşturur. Bu bilinç, görünenin ötesindeki görünmeyen farkında olmak ve görünenin ötesindeki anlama yönelik yaşayabilmektir. Maneviyat, insanın, yaşamın kutsallığının farkında olmasını, yaratıcı çözümler üretmesini, önceki anlayışını aşip yeni anlamlara ve olgunluğa ulaşmasını sağlar. Manevi değerler, acıları öğrenmeye, düşmanlığı işbirliğine ve kayıtsızlığı sevgiye dönüştürür (Özdoğan, 2007).

Maneviyat Mevlana felsefesinde aşkınlık olarak yer alır. Bu felsefede insanda iki tür “ben” varlığından bahsedilir. Bunlar “özel ben” ve “aşkın ben” olarak isimlendirilir. Özel ben, bireylere göre farklılaşır ve ayrı ayrı özelliklere sahiptir. Herkesin mizacı, yapısı, istekleri, tutkuları farklıdır. Buna karşılık aşkın ben, herkeste ortaktır ve bilincin derin halidir. Bu alanda beden istekleri göz ardı edilir, tanrı sevilir. Barış, sevgi gibi evrensel duygular hakimdir. Aşkın beni baskın olan kişilerin davranışları da erdemli olur. Bu alan felsefenin, sanatın ve dinin gerçek alanı olup insanı yücelten unsurları barındırır (Özdoğan, 2010).

Ruhsallık (maneviyat), insanın doğasında olan, dinamik ve her insanda bulunup yaşam boyu şekillenen bir özelliktir. Dini ya da kültürel sınırların ötesine geçen bir kavramdır. Maneviyat, iman, yaşamda anlam ve amaç arayışı, başkaları ile bağlanma duygusu, kendini aşkınlık, içsel huzur ve iyi oluş ile karakterize edilir. Güçlü bir manevi bağlılık kişinin yaşam doyumunu artırır ve güçlüklerle uzlaşmasına olanak sağlar (Delgado, 2005).

Bilim ve maneviyat her ikisi de kendi biçiminde insan yaşamının son derece önemli parçaları olmakla birlikte görünürdeki uyumsuzlukları oldukça dikkat çekicidir. Tarih boyunca, maneviyat ve din, etkileri bilimsel ve endüstriyel devrim tarafından zarar görene kadar insan yaşamında çok önemli bir rol oynamıştır. Bilim içinde yaşadığımız dünya hakkında bilgi edinmenin en güçlü aracıdır. Maneviyat ise, yaşamımızdaki bir anlam kaynağı olarak vazgeçilmez bir şeydir. Dinsel itki kesinlikle insanlık tarihi ve kültürü yürüten en zorlayıcı güçlerden biri olmuştur (Grof, 2002).

Alan yazına genel olarak bakıldığında araştırmacılar, bireylerin özellikle yaşamı tehdit eden ağır hastalıklarda ve ölüme yaklaştıklarında, manevi gereksinimlerin evrensel bir kavram olduğuna dikkat çekmişlerdir. Yaşamı tehdit eden durumlar manevi arayışlara neden olabilmekte ve umut, özgüven, sevmeye, sevilme, paylaşma, dini uygulamalar gibi manevi gereksinimi artırmaktadır (Dedeli ve Karadeniz, 2009).

Hastalıklar genel olarak, kişilerin fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal gereksinimlerinin yanında manevi ihtiyaçlarını da artırmaktadırlar. Kanser gibi tedavisi zor ve uzun süreli olan, yaşam kalitesini azaltmaya neden olan durumlarda genellikle hastanın manevi sosyal desteğe olan ihtiyacı daha da artar. Florence Nightingale’ye göre, sağlıklı olmak için fiziksel organlar kadar manevi gereksinimler de oldukça önemli bir öğedir ve gözlemlenebilen fiziksel durum insan zihnini ve ruhunu etkilemektedir. İlgili alan yazına bakıldığında maneviyatın, varoluşsal kriz yaşayan hastalarda, baş etme becerisinin

geliştirilmesinde önemli bir rolü olduğu ve iyi oluş deneyimini, umudunu, anlam bulma yeteneğini artırmayı sağladığı görülmektedir (Daştan ve Buzlu, 2010).

Maneviyat, bizim temel insani miraslarımızdandır ve kişilerin sağlıkları üzerinde (kalp rahatsızlıkları, kanser, hipertansiyon gibi) olumlu etkiye sahiptir. Manevi düzeyi yüksek insanlar, umutlu olma ve pozitif yönelme eğilimindedir. Ayrıca bu bireylerin grup içerisinde daha uyumlu ve paylaşımcı olduğu da görülmektedir (Hamer, 2005).

Bireylerde umut, amaç, anlam, inanç varlığında, yaşam kaliteleri ve manevi iyilik düzeyleri artmaktadır. Bunun yanında manevi değerlerin hastalıklar üzerinde de güçlü etkileri olduğunu ve sağlığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Ergül ve Bayık, 2004). Bireyin psiko – sosyal arka planında bulunan manevi değerler, yaşamda sıklıkla karşılaşılabilecek çatışma, stres, aşırı kaygı vb. durumlar karşısında, kişilere manevi destek olması, olanlara anlam yüklemesi ve ikna edici açıklamalar sunması açısından, olumsuz olay ve zorluklarla başa çıkma becerilerine önemli katkılar sağlar (Pargament ve Brant, 1998).

Cimete'ye (2002) göre manevi yönü gelişmiş insanlar, fiziksel, duygusal ve sosyal yönden daha sağlıklıdırlar. Bu bireylerin umut düzeyleri, stresle baş edebilme becerileri ve yaşam kaliteleri yüksek, depresyon ve izolasyon olasılıkları düşüktür.

Doğrudan spiritüel (manevi) deneyim iki farklı biçimde görünmektedir. Bunların ilki, içkin tanrısallık deneyimi, derinden dönüşmüş günlük gerçeklik algısını içerir. Bu spiritüel deneyim biçimini yaşayan kişi çevredeki insan, hayvan ve cansız nesnelere birleşmiş bir kozmik yaratıcı enerji alanının parlak görünümü olarak görür ve aralarındaki sınırların aldatıcı ve gerçek dışı olduklarının farkına varır. Bu, doğanın tanrı olarak doğrudan deneyimlenmesidir. Somutlaştırmak için televizyon ile benzeşim kurulacak olursa, bu deneyim siyah beyaz bir ekranın birdenbire parlak ve canlı renklere dönüştüğü bir duruma benzetilebilir. Eski dünya algısının büyük bölümü yerinde kalır, ama yeni bir boyutun eklenmesiyle kökten biçimde yeniden biçimlenmiştir. Spiritüel deneyimin ikinci şekli, aşkın tanrısallık deneyimi, günlük bilinç halinde algılanamayan, genellikle transfenomenal olan gerçeklik alemleri ve arşetipik varlıkların görünümünü içerir. Bu spiritüel deneyim tipinde, tümüyle yeni öğeler bir başka gerçeklik düzeyinden ya da düzeninden açığa vurur ya da belirginleşir gibi görünür. Televizyon benzeşiminde bu deneyim, önceden izlemiş



olduğumuz kanalların dışında yeni kanallar olduğunu bulmaya benzemektedir (Grof, 2002).

Maneviyat tek bir duygu değil, çevreden kaynak alan etkenler tarafından koşullandırılan karmaşık bir histir. Diğer karmaşık hisler gibi (sevgi, saygı, hürmet, güvenmek, saldırganlık, inanmak, benzer şeylerden hoşlanmak) maneviyatın da genetik bir temeli vardır. Yani insan beyninde var olan bazı sinir hücreleri, ruhsallıkla ilgili bazı niteliklerin toplandığı, yeri ve zamanı gelince onların kullanılabilir hale gelmesinin sağlandığı anatomik alt yapıları oluşturur. Maneviyat entelektüel insan aklının ürünlerinden biri olup oldukça gereklidir. Bir bireyin olumsuz durumlarla karşılaştığında bu duruma dayanması ve katlanması, kendini toparlaması, paniğe kapılmadan doğru ve koşullara uygun kararlar vermesi, ancak maneviyatının güçlü olması ile mümkündür (Ergeshov, 2011).

Davranış genetiği çalışmalarında maneviyat, kendini aşkın deneyimler olarak yer almaktadır. Dean Hamer (2005), maneviyatın genetik kökeni konusunda yaptığı çalışmada, Robert Cloninger'in, Mizaç ve Karakter Envanterini uygulamış ve önemli bulgulara ulaşmıştır. Bu envanterin "Kendini Aşkınlık" alt ölçeği, geleneksel dindarlıktan bağımsız olan ruhsal duyguları ölçmektedir. Kendini aşkınlık, kişinin kendisinin ötesine uzanabilme ve var olan büyük bir bütünün parçası olduğunu görebilme kapasitesidir.

Hamer'in (2005), dindarlık ve maneviyat arasındaki farklılığı ayırt etmeyi, insana özgü bir çok yetenek gibi manevi deneyimler yaşamının da değişiklikler göstereceğini belirtmeyi ve maneviyat konusunda ortak bir şekilde var olabilecek genetik faktörleri bulmayı amaçladığı çalışması üç ana bölüme ayrılabilir. Birincisi derin bir ruhsallık bağlantısına, kendini aşma deneyimlerine odaklanarak, dindarlık ve maneviyat arasındaki farkı ayırt etmektir. İkinci olarak, kendini aşkın deneyimlerin gücünün kültürler arası olduğunu belirterek, bu tür deneyimlerin kültürler arası varlığını araştırır. İnsanlara özgü bir çok yetenek gibi, kendini aşkınlık deneyimini yaşama kabiliyeti de değişiklikler gösterir. Bazıları bu deneyimlere duyarlı olurken bazıları olmamaktadır. Üçüncü olarak da, kimlerin ruhsal deneyimlere sahip olduğunu belirledikten sonra Hamer, ortak bir şekilde var olabilecek genetik faktörleri inceler. Sonuç olarak VMAT2 geninin, insanlar arasındaki maneviyat deneyimine sahip olma farkını anlamlandırmada bir anahtar olduğunu açıklar. VMAT2 gen dizisi, manevi kendini aşkınlığın nörolojik temeli olan monoaminler üzerinde rolü olan proteinleri kodlamada sorumludur (Hamer, 2005).

Kendini aşma genel olarak, bir bütünün temel ve önemli parçalarını oluşturan her şeyle özdeşim anlamına gelmektedir. Bu, her şeyin bir bütünün parçası olduğu birleştirici bilinç durumudur. Birleştirici bilinçte kendilik ile diğerleri arasında anlamlı bir fark olmadığı için bireysel kendilik yoktur. Kişi, kozmosun evriminin bütünleşmiş bir parçası olduğunun farkındadır. Bu birleştirici yaklaşım, doğayı ve doğanın kaynaklarını kabul etme, bunlarla özdeşleşme veya bu kaynaklarla manevi bir birlik kurma olarak tanımlanabilir (Arkar, 2004).

Kendini aşma, kendinin ötesine uzanma ve tecrübelerden çıkarılan veya keşfedilen anlam sayesinde tutumlarının ve bakış açılarının genişletilmesi yeteneği olarak tanımlanır. Cloninger, maneviyatın gelişimsel bir süreç olduğunu ifade eder ve kendilik kaybı, ben ötesi kimlik (doğal kimlik), manevi kabul ve gelişimsel olgunluk gibi yönleri içerdiğini belirtir (Kirk, Eaves ve Martin, 1999).

Cloninger'in Mizaç ve Karakter Envanteri'nde de maneviyat, karakter yönünün alt boyutu kabul edilen kendini aşkınlık boyutunda kendini göstermektedir. Kendini aşkınlık (maneviyat) boyutu da kendi içerisinde; kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme alt boyutlarına sahiptir. Kendilik kaybı, kendini bir bütünün parçası gibi hissederek zaman ve mekan algısının kaybolduğu akış deneyimleri yaşanması, bu deneyimlerden haz duyma ve iç-görüye önem verme olarak ifade edilir. Kişiler ötesi özdeşim, kişinin diğer canlılarla kendini tek bir organizmanın bir parçası gibi hissetmesi, bu doğrultuda çevresindekilerle duygusal bağlantılar kurması ve özgeci davranışlarda bulunmasıdır. Manevi kabullenme ise, mistik yaşantılar deneyimleme, dinsel inançlara bağlılık ve duyu – dışı algılara yönelme olarak açıklanabilir.

Kendini aşmış kişilerin kendilik kaybı hali, insanın bir şeye tamamen daldığı, yoğun bir şekilde konsantre olduğu, çok etkilendiği, adeta büyülendiği anda geçici olarak yaşadığı duruma benzerdir. Kişi tek bir noktaya odaklandığında, nerede olduğunu unutabilir ve o süre içinde bütün duyularını kaybedebilir. Bu tür bir zihin meşguliyeti, bireysel kendiliğin dışındaki şeylerle kişiler ötesi özdeşime yol açmaktadır. Bireyler bu durumda, her şeyin kaynağı olan bütünleştirici bir gücün parçası olduğunu ve onun tarafından yönetildiğini hissedebilir. Nihai olarak kendilik ile diğer arasındaki bütün ayrışmalar kaybolabilir. Bu gibi kişiler ötesi özdeşim deneyimi, manevi kabule yol açmaktadır. Manevi kabul, analitik mantıkla açıklanamayan ilişkileri anlamayı ve kavramayı içermektedir (Arkar, 2004).

Maneviyat ile ilgili yapılan araştırmalar, maneviyatın öznel iyi oluş, anksiyete ile baş etme, özgüven, yılmazlık, psikolojik sağlık, pozitif yönelme, umutlu olma, paylaşımcı olma, uyum sağlayabilme gibi değişkenlerle pozitif yönlü ilişkisi olduğunu göstermektedir (Fry, 2000; Hamer, 2005; Kıracı, 2013; Lawler ve Younger, 2002; Mutluer, 2006). Çayır ve Emhan (2010), manevi değerlerin bireylerin yaşamlarını anlamlandırmasında önemli bir yeri olduğu kadar, stres azaltıcı, kaygı giderici ve ruh sağlığını koruyucu etkilere sahip olduğunu ifade etmiştir. Maneviyat ile; depresyon (Nelson, Rosenfeld, Breitbart ve Galietta, 2002), hastalık, ilaç kullanımı, stres , negatif duygu durum belirtileri (Lawler ve Younger, 2002), alkol kullanımı (ayır ve Emhan, 2010), tükenmişlik (Karataş, 2011) arasında negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmektedir. Gerek insanlar arası iletişimde gerek eşler arası iletişimde, manevi değerlerin yaşanması bireyin kendini gerçekleştirmesine katkı sağladığı görülmektedir. Bireylerin güven, sevgi, hoşgörü, affetme, özür dileme gibi değerleri yaşaması aralarındaki iletişimi olumlu etkilemektedir. Manevi yönünü geliştiren bireylerin evlilik hayatlarında da daha huzurlu olduğu gözlenmiştir (Belen, 2010). Piedmont ve Leach (2002), kültürel gruplar arasında araştırma yapmış ve maneviyatın evrensel bir insan deneyimi olarak algılanabileceğini göstermiştir. Maneviyatın, kişiliği oluşturan kalıtsal özelliklerin ötesinde, insan davranışlarını açıklamak için benzersiz bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur.

### **2.3.1. Maneviyat ve Din**

Din ve maneviyat kavramları genellikle birbiri ile eşanlımlı olarak algılanmış ve alan yazına bakıldığında birbirinin yerine kullanıldığı görülmüştür (Delgada, 2005). Maneviyat kavramı sıklıkla din ile bağdaştırılrsa da iki kavram arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Maneviyat dini uygulamalardan daha geniş ancak dini uygulamaları da içerebilen bir kavramdır. Din, maneviyattan farklı olarak geleneksel, törensel ve spesifik bir öğretilerdir. Tüm insanların, dini uygulamaları yerine getirsin veya getirmesin, manevi bir boyutu vardır. Hatta herhangi bir dine inanmayanların da manevi değerlere sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, dini uygulamaların bireyler arasında tamamen farklılaşmasına karşılık, manevi ihtiyaçların benzer ve temel olduklarına dikkat çekmektedir (Kostak, 2007).

Ruhsallık (maneviyat), derin bir bütünlük duygusu, bağlanmak ve sonsuza kendini açmaktır. Bu tanım zamanla, bir kişinin insanlığa hizmet etmek için kendini adanması,

sanatsal yeteneklerin geliştirilmesi, aile oluşturmaya önem verilmesi gibi çeşitli özellikleri içine alacak şekilde genişletilmiştir. Dünyanın çeşitli yerlerinde yaşayan birçok insan için din, maneviyatı besleyen sosyal bir araç olarak görülmüştür. Başka bir bakış açısıyla, insanlığın temel yapısında bulunan maneviyat, dünya çapındaki farklı dinlerin aracılığı ile hayata geçirilmektedir (Özdoğan, 2007).

Miller ve Thoresen (1999), maneviyatın oldukça karmaşık bir terim olduğunu ve onu dindarlıktan ayırarak tanımlamanın daha kolay olacağını ileri sürmektedir. Maneviyat bireye özgü bir özellikken, din organize olmuş sosyal bir yapıyı ifade etmektedir. Maneviyatta bireysel deneyimler öne çıkmaktadır. Din ise, inançları, ritüelleri, pratikleri ve sosyal ve kurumsal özellikleri içermektedir. Bu nedenle maneviyat için bir dinin gerekli olmadığını, maneviyatın kişisel bir durum olarak tecrübe edildiğini öne sürmüşlerdir.

Din; inançlar, kurallar, ritüeller ve uygulamalardan oluşan kuramsal ve karmaşık bir yapıya işaret eder. Özünde ahlaki bir kurumdur. Yaratıcı güç olan Tanrıya teslimiyet ve inanç şarttır. Ayrıca dinsel inançlar ve uygulamalar kutsallık temeline dayanırken, maneviyat ben imgesi üzerinde odaklanır (Tuncay , 2007).

Manevi düzeyleri yüksek olan kişilerin dine yönelimlerinin de yüksek olması beklenebilir. Ancak Hamer (2005), maneviyat ve dindarlık arasındaki ayrımı yapmanın gerekli olduğunu vurgular. Dindarlık, kilise etkinliklerine katılım, oy verme ve diğer sosyal davranışlar açısından değerlendirilmektedir. Bu ayrım, dini eğilimler olarak görülen bu tür davranışların, daha çok çevreden edinilen davranışlar olması ile açıklanmaktadır. Maneviyat ise içgüdüseldir; otomatik olarak bilinç dışı reaksiyonlar şeklinde ya da düşünülmeden ve öğrenilmeden gerçekleşir. Hamer maneviyatı, dini uyanışa öncülük eden derin deneyimler, kendini aşma duygusu, tanrı ile bağlantılı bir duygu olarak tanımlamıştır (Hamer, 2005).

Genellikle maneviyat, daha yüce bir güçle kişisel bir ilişki olarak tanımlanmıştır. Bu ilişki çoğu zaman Tanrı ile olarak görülse de her zaman bu şekilde gerçekleşmemektedir. Bazı araştırmacılara göre maneviyat tabiat ile yakın bir ilişkiyi ifade eder ve yüce bir güçle çok az aşkın bir ilişkide bulunmayı içerir. Din, kurumsallaşma ve toplumla alakalıdır. Dindar olmayan bireylerin maneviyat düzeylerinin yüksek olması mümkündür. Batı kültüründe bireysel maneviyata yönelik artan bir eğilim olduğunu gösteren çokça alan yazın mevcuttur (Dein ve Kimter, 2014).

Maneviyat dinin ilk şartlarından sayılsa da dini inanç ve uygulamalarla sınırlandırılmayan çok daha geniş bir anlama sahiptir. Manevi değerler bir varlık veya güce inancın çok daha ötesinde bir kavramdır. Hastalık, ölüm, günah, ölüm sonrası yaşam, sağlık ve diğerlerine karşı sorumluluk gibi alanlardaki inançları içerir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007). Maneviyat, dini inançları içermenin yanında yaşamın anlam ve amacını anlamaya yönelik hisleri de bünyesinde barındırır ( Ergül ve Temel, 2007).

Baldacchino ve Draper (2001), maneviyatı dinle sınırlı olmayan, dini de içine alan geniş boyuta sahip bir kavram olarak tanımlamışlardır. Ayrıca maneviyatın, yaşamın anlam ve amacını bulmayı içerdiğini, dinin ise tanrı ile ilgili inanç ve ayinleri içerdiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Frame (2002), bireyin manevi anlayış ve değerlerinin, aşkın bir varlığı gerektirebileceği gibi bunun zorunlu olmadığını ifade etmiştir. Maneviyat, sadece dini öğeler içerebileceği gibi, bir dini öge içermeyebilir.

Dinler daha çok dogmatik, bir mezhebe bağlı ve kiliseye gitmek gibi dışsal davranışlar içeren bir olgudur. Bir kişi görünüşte dindar olsa bile aşkınlıkla güçlü bir ilişkisi olmayabilir. Dini yönelim, sosyal ihtiyaçlar ve batıl inanışlar tarafından harekete geçirilir ve manevi yönü olmadan var olamaz. Ancak maneviyat, sağlıklı dini tutumların temelini oluşturmaktadır. Maneviyat bizim aşkın yönümüzle olan ilişkiden doğar ve insan yaşamının çeşitli boyutları üzerine akar. Maneviyat kişiden kişiye değişir çünkü fiziksel, duygusal, işlevsel ve kişilerarası koşullar bireylere göre farklılıklar gösterir. Fakat, şefkat, takdir, gerçekçi belik algısı gibi karakteristik özellikler, manevi yönleri hayatlarının önemli bir parçası olan bireylerde genellikle bulunmaktadır. Manevi değerler genellikle geleneksel dinlerden filizlenir ve dinlerin sağladığı kaynaklardan güçlenir (Underwood, 1999).

Grof'a (2002) göre, yanlış anlama ve karışıklığı önlemek için, maneviyat ve din arasında açık bir ayırım yapmak oldukça önemlidir. Maneviyat, insan ve evren arasında özel bir tür ilişki içermektedir ve bu durum kişisel bir meseledir. Tanrısal olanla doğrudan deneyime dayanır, bu temasa aracılık edecek özel bir yer ya da resmi olarak tanınmış bir kişi gerektirmez. Mistikler tapınak, kilise gibi özel mekânlara ihtiyaç duymaz. Ayrıca resmi bir görevli yerine, destekleyici bir araştırma grubu veya içsel yolculukta kendilerinden daha çok ilerlemiş olan bir öğretmenin rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Din ise organize bir şekilde, tapınak gibi düzenlenmiş yerlerde uygulanan kişisel ruhsal gerçeklik deneyimleri yaşamış ya da yaşamamış resmi görevlilerden oluşan bir grup etkinliğidir. Bir din organize olduktan sonra genellikle ruhsal kaynağıyla bağlantısını kaybeder ve dünyevi bir kurum

haline gelir. Gerçek ruhsallık evrenseldir, her şeyi kapsar ve dogma ya da dinsel yazılar yerine kişisel mistik deneyimlere dayanır (Grof, 2002).

Görüldüğü gibi maneviyat kavramı sıklıkla din kavramı ile birlikte kullanılmıştır. Maneviyatın insanlarda yaptığı çağrışım, onların kişisel geçmişini ve manevi yanı ile ilişkisinin doğasını yansıtır. Bu nedenle dini inancı olan kişiler maneviyatı, Tanrı inancı, dindarlık, Tanrı ile ilişkiler, dinin gereklerini yerine getirmek ile ilişkilendirmişlerdir. Ancak genele bakıldığında maneviyatın sadece dindar bireylere özgü bir durum olmadığı, herhangi bir dine inancı olmayan kişilerin de manevi değerlere sahip olduğu görülmektedir.

#### **2.4. İlgili Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde yaşamda anlam ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Konu ile ilgili araştırmalar özetlenirken tarihsel sıra ölçüt alınmıştır.

Yaşamda anlamın pozitif ve negatif duygu ve durumlarla ilişkisini görebildiğimiz iki araştırma örneğinde, Frankl (1972) kendi hastalarının nevrozlarının %20'sinin noojenik temelli olduğunu yani yaşamda anlam duygusunun eksikliğinden kaynaklandığını ifade etmiştir. Sharpe ve Viney (1973) ise, yüksek anlam duygusu ile olumlu dünya görüşü, hedef yönelimi ve bireyin maddi ve fiziksel iyiliğinin ötesine uzanan bilgiler gibi benliği aşma hedefleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Chamberlain ve Zika (1988) öznel iyi oluş ve dinseliliğin yaşamda anlamla ilişkisinin araştırıldığı çalışmada kadın çalışma grubu kullanmışlardır. Veri toplama aracı olarak anlamı ölçmek üzere üç ayrı ölçek kullanmışlardır. Çalışma sonucunda dinsellik ile yaşamda anlam arasında düşük düzeyde bir ilişki gözlemlenirken, öznel iyi oluş ile yaşamda anlam arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yaşamda anlam deneyimlerini nitel ve nicel olarak açıklamaya çalıştıkları araştırmalarında Debats ve Drosst (1995), 122 katılımcıya Yaşam Değeri Ölçeği, Genel Yaşam Doyumu – Mutluluk Ölçeği ve anlam ve anlamsızlık üzerine açık uçlu sorulardan oluşan duygu – duruma ilişkin bir ölçme aracı kullanmışlardır. Araştırma bulguları anlamlılığın, kişinin kendisi, çevresindeki kişiler ve dünya ile bağları ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Anlamsızlık ise, kişinin kendisine, çevresindeki insanlara ve dünyaya yabancılaşması ile ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın genel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerinde de

etkili olduğu belirtilmiştir. İyi oluşun kişiler arası ilişkiler boyutu ile Yaşam Değeri leği'nin ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam ve yaşama bakışın, geçmişteki g yaşam olayları ile etkili olarak baş etme üzerinde önemli etkileri olduğu ifade edilmiştir.

Bahadır'ın (1999), yaptığı anlam arayışı araştırması, logoterapi ile ilişkili ilk Türkçe alışmadır. Anlam arayışının tanımı, esas dinamiklerin ve temel kaynakların belirlenmesi, din ve dini eğilimlerin anlam arayışıyla olan ilişkisi üzerinde teorik olarak yoğunlaşan araştırmada; dindarlığın, cinsiyetin ve sosyo - ekonomik düzeyin anlam arayışına etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda, dindarlık düzeyleri yüksek olan bireylerin, yüksek anlamlılık düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Yüksek dindarlık düzeyinin, i güdümlü dindarlık anlamında kullanılabileceği vurgulanmış ve özellikle i güdümlü dindarlığın anlam düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Cinsiyete ilişkin bulgularında, erkeklerin kadınlara göre daha yüksek anlam duygusuna sahip olduklarını bulmuştur. Bunun yanında, algılanan sosyo - ekonomik düzeyleri düşük olan bireylerin anlamlılık düzeylerinin de yüksek sosyo - ekonomik düzeye sahip bireylere göre düşük olduğu ifade edilmiştir.

Greenstein ve Breitbart (2000), kanser hastalarının, hayatlarının bu kritik dönemlerinde, onlara bir anlam duygusu bulma noktasında yardımcı olacak bir grup çalışması tanımlamışlardır. Anlam ve travma alanındaki deneysel bulgulardan ve kanser hastaları için uygulanan diğer deneysel bulgulardan yararlanılarak hazırlanan bu çalışmanın kısa, yarı yapılandırılmış bir biçimi vardır ve Victor Frankl çalışmalarına dayandırılmıştır. Birbirinden bağımsız oturumlar, başkalarına karşı sorumluluk, yaratıcılık, kendini aşkınlık ve bireyin öncelikleri ve değerlerini anlamayı da içeren farklı anlam boyutlarına odaklanmaktadır. Büyük bir bütünün parçası gibi hissetmek ve bu yönde hedef belirlemek, anlam bulma ve ölümcül hastalık ile başa çıkma becerisi için kritik önem taşımaktadır. Bu tür hedefler, başkalarına bağlılık ya da ağır hastalığın yarattığı kesintiye rağmen kendi hayatının geçici srekliyet duygusu gibi bir çok kaynak tarafından meydana getirilebilir. Didaktik tartışmalar ve deneyimsel egzersizlerin, grup üyelerinin yaşamlarında bu çeşitli unsurların keşfini kolaylaştırmaya yardımcı olduğu belirtilmiştir. Müdahalenin sınırlılıkları olarak ise, benzer sorunlarla karşı karşıya olan bu bireylerin kendileri için belirlenen hedefleri gerçekleştirmek amacıyla sınırlı bir zaman dilimi içinde birlikte çalışmaya imkan bulabilecek olmaları ifade edilmiştir (Greenstein ve Breitbart, 2000).

Gerontolojik alan yazında (yaşlılık bilimi), giderek artan bir şekilde, dindarlık, maneviyat ve yaşamda anlam gibi varoluşçu faktörlerin yaşlıların psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli etkileri olduğuna dikkat çekilmektedir (Fry, 2000). Dindarlığın özel boyutları, maneviyat ve yaşamda anlamın bütün olarak psikolojik iyi oluşu yordadığına ilişkin araştırmada toplum içerisindeki yaşlılar ve uzun süre bakım evinde ya da herhangi bir hastalığı nedeniyle uzun süre hastanede kalan yaşlılarla çalışılmıştır. Sonuçlar, yaşamda anlam, dine bağlılık, manevi deneyimlere açıklık, dine önem verme, dinden gelen rahatlama, içsel huzur ve dini kaynaklara ulaşılabilirliğin bütün olarak psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca dindarlık, maneviyat ve yaşamda anlamın iyi oluşu yordaması, olumsuz yaşam olaylarından fiziksel sağlığın yaşamda anlamı yordamasından daha anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Din, maneviyat ve yaşamda anlamın yaşlıların, yaşlılık anksiyetesi ile baş etmelerinde ve iyi oluş düzeylerini arttırmalarında önemli katkıları olduğu gözlenmiştir (Fry, 2000).

Yaşamda anlam konusu pozitif psikolojinin içerisinde öne çıkmasına rağmen, hastalıklarla ilişkisi açısından da bir çok çalışmanın yapıldığı görülür. Kanserli hastalarda anlam üzerinde yaptığı araştırmada Taylor (2000), yaşamda anlam bulabilmenin sadece psikolojik iyi oluşu etkilemediğini, bunun yanında hastalığın seyrinde olumlu etkisinin olduğunu ve psikolojik açıdan da koruyucu etkisinin olduğunu belirtmiştir. Benzer bir çalışmada Park vd. (2008), göğüs kanserinden kurtulanların yaşamda anlam duygusunun, kişilerin hastalıkları süresince kullandıkları baş etme stratejilerinde etkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Özellikle pozitif yeniden değerlendirmeyi, sosyal desteği, kabulü, dini ve aktif baş etmeyi daha çok kullanan kadınlarda iki yıl sonra daha yüksek bir yaşamda anlam düzeyi izlenmiştir. Baş etme becerilerinin kullanılmasının reddedilmesi ise anlam seviyelerini düşürmüştür.

Edwards ve Holden (2001), 298 öğrenciden oluşan bir örnekleme, baş etme stratejileri, yaşamda anlam ve umutsuzluğun intihar belirtilerindeki rolünü araştırmışlardır. Örnekleme intihar girişiminde bulunmuş ve bulunmamış olarak ayrıldığında, iki grup arasında duygu odaklı başa çıkma, kaçınma başa çıkma, yaşam amacı, tutarlılık ve umutsuzluk açısından anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Daha çok duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma stratejileri kullanan intihar girişiminde bulunmuş katılımcıların, yaşamda anlam puanlarının düşük, umutsuzluk puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Umutsuzluk değişkeni kontrol edildiğinde, yaşamda anlam ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin,



kadınlarda tüm intihar değişkenlerini, erkeklerde ise yalnızca intihar düşüncesini yordadığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgularına bakıldığında yaşamda anlam puanlarının her iki cinsiyette de intihar belirtileri ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Kadın ve erkeklerde umutsuzluk intihar girişimini yordamamaktadır. İntiharı önleme ve müdahale çalışmalarında yaşamda anlam, etkili başa çıkma stratejileri ve umutlu olmanın rolünün oldukça önemli ve kaçınılmaz olduğu belirtilmiştir.

Pinquart (2002), yüksek sosyo – ekonomik düzeye sahip bireylerin, eğitim düzeylerinin yüksek olduğunu, daha iyi işlerde çalıştıklarını ve yüksek gelir düzeyine sahip olduklarını ve bu faktörlerin anlamlılık ve amaçlılık üzerinde direk etkili olduğu ifade etmiştir. Yaşam anlam duygusunun ölçüldüğü 70 çalışma ile yaptığı meta analitik çalışmasında, yaş ile birlikte hayatın anlam duygusunda az bir düşüş bulmuştur. Ayrıca, anlamlılık duygusu ile sosyal bütünleşme ve ilişki kalitesi arasında güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yüksek anlam duygusunun, daha iyi ruh sağlığı, yüksek gündelik başarılar, yüksek sosyo-ekonomik statü, iş sahibi olmak ve evli olmak ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Feldman ve Snyder (2005), anlamlılık ve umut arasındaki ilişkiyi, hedef yönelimli düşünme temelinde incelemişlerdir. Anlam kavramı ile ilgilenen uzmanlar tarafından ‘umut’ , yaşamda anlamın temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir. 139 üniversite öğrencisine, anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçekleri uygulanarak çalışılan araştırmanın bulguları da umudun yaşam anlamının bir bileşeni olduğunu destekler niteliktedir. Yapılan analizlerde umut ve anlamlılık değişkenlerinden biri istatistiksel olarak kontrol edildiğinde diğer değişken ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin azaldığı gözlenmiştir. Bu bulgular umut kavramının yaşam anlamının temel bir bileşeni olduğunu ifade etmektedir.

Jim vd. (2006) cerrahi tedavi gören bölgesel meme kanseri teşhisi almış kişilerde başa çıkma stilleri ve yaşamda anlamın etkilerini görmek amacıyla 167 kadın hastayla boylamsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Teşhisten 12 ay sonra, her 6 ay ve 5 yıl sonra olmak üzere katılımcılar değerlendirmeye alınmıştır. Başa çıkma ilk başta değerlendirilmiş, yaşamda anlam ölçeği ise bir kez ve 24 ay sonra uygulanmıştır. Bu çalışmada veriler 24 aylık değerlendirmeye elde edilmiştir. Kontrol değişkenleri olarak, depresif duygular, kansere bağlı stres ve demografik değişkenler belirtilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında, depresif duyguları yüksek olan kadın hastaların yaşamda anlam düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Beklenildiği gibi tüm başa çıkma stilleri yaşamda anlam düzeylerini yordamaktadır. Analiz sonucunda ayrıca aktif başa çıkma, sosyal destek, dini

başa çıkma ve inkar ve kaçmanın az sıklıkta kullanılması ile yaşamda anlamın ilişkili olduğu bulunmuştur. Tanı süresinde başa çıkma stillerinin kullanılmasının, anlamlı bir yaşam üzerinde uzun vadeli etkisi olacağı belirtilmiştir.

Schnell ve Becker (2006), çalışmalarında kişilik ve yaşamda anlamın anlamlılık ve anlam kaynağı olmak üzere iki boyutu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Anlamlılığın kişisel faktörler tarafından manidar bir öngörülebilirliği olduğunu; kişilik faktörlerinin, anlam kaynakları üzerinden anlamlılığı tahmin edebileceğini ve kişilik faktörleri ile anlama özel kaynakları tahmin etmenin mümkün olduğunu varsayan üç hipotez oluşturulmuştur. Anlamlılığın %16 varyansı kişilik faktörleri ile açıklanabildiği gözlenmiştir. Kişilik faktörlerinin anlam kaynakları üzerinden anlamlılığı tahmin etmesi analizinde sadece bir anlam kaynağının (kendini aşma) aracılık etkisi görülmüştür. Sonuçlar, bireylerin, kişiliklerine bağımlı anlama özgü kaynaklara doğru yönelimli olduklarını göstermektedir. Kendini aşkınlık özelliğine sahip olan bireylerin hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşamaya eğimli olduğu görülmüştür. Ayrıca bazı anlam kaynakları nevroitiklik ile pozitif korelasyon göstermiştir. Fakat bu bulgunun dikkatle incelenmesi ve daha fazla açıklamaya gidilmesi gerektiği ifade edilmiştir.

Jaarsma, Pool, Ranchor ve Sanderman (2007), kanser hastalarından oluşan heterojen bir grubun psikometrik özelliklerini incelemiş ve kanser ile yaşamda anlam deneyimi arasındaki ilişkinin bazı spesifik özelliklere sahip olduğunu ileri sürmüştür. Yaşamda anlam deneyiminin pozitif ve negatif olabilecek iki etki alanından söz ettikleri araştırmada, pozitif olarak psikolojik iyi oluş duygularıyla, negatif olarak ise sıkıntı ve anksiyete duygularıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Yaşamda anlam deneyiminde başarısız olmak psikolojik bozuklukların göstergesi olarak negatif etkiye karşılık gelir. Yaşamda anlamın pozitif etkisi olarak psikolojik büyüme ve maneviyat duyguları ile bağlantılı olduğunu ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca yaşamda anlam deneyiminin kişiliğe dair bazı karakteristik özelliklerle de ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Steger ve Kashdan (2007), yaşamda anlam ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, 359 psikoloji öğrencisi ile çalışmışlardır. İlk olarak sınıf ortamında Yaşamda Anlam Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra, aynı ölçekler öğrencilerin e-posta adreslerine 13 ay sonra tekrar gönderilmiş, 83 öğrenci soruları tekrar yanıtlamıştır. Araştırma bulgularında yaş, cinsiyet ve etnik köken

değişkenleri açısından bir fark gözlenmemiştir. Birinci uygulamada yaşamda anlam varlığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin derecesi ikinci uygulamadan daha düşük bulunmuştur. Anlam arayışı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin derecesi ise her iki uygulamada da birbirine yakın bulunmuştur. Her iki uygulamada da Yaşamda Anlam Ölçeğinin alt boyutları ve yaşam doyumu arasında ilişki bulunmuş olup yaşam doyumunun yaşamda anlam varlığı ile ilişkisinin pozitif, anlam arayışı ile ilişkisinin ise negatif yönlü olduğu ifade edilmiştir. İki uygulama arasında oluşan farklılıkların, e-posta yoluyla veri toplanmasından ya da 13 aylık süre içerisinde kişilerin yaşam doyumu düzeylerinin değişebileceğinden kaynaklanmış olabileceğini belirtmişlerdir (Steger ve Kashdan, 2007).

Kıraç (2007), insanlık tarihinde, anlamlılığa ilişkin sorulara en tatminkar cevapların dinler tarafından verildiğini ve halen de verilmeye devam ettiğini ifade etmiştir. Bu nedenle kişilerin yaşamda anlamlarını bulabilmelerinde dinlerinin rolünün önemi tartışılmaz. Ancak anlam yaratmada dindarlığın doğası önemli olup dindarlığın her türü kişinin anlam yaratma sürecine katkı sağlamamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada dindarlık eğilimi ile varoluşsal bir kaygı olarak anlam duygusu ve amaçlılık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında, dindarlık eğilimi ile anlam duygusu arasında manidar bir ilişki olduğu, iç güdümlü dindarlık eğilimine sahip bireylerin anlam duygusunun dış güdümlü dindarlık eğilimine sahip kişilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin anlamlılık düzeylerinin erkek öğrencilerin anlamlılık düzeyine göre anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Steger, Kashdan, ve Oishi (2008), ödemonik eylemlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini haz yönelimli davranışlarla karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Çalışmada 65 öğrenciden her gün çevrimiçi günlük ve yaşamda anlam, negatif – pozitif duygu ve yaşam doyumu ölçeği doldurmaları istenmiştir. Beklenildiği gibi araştırmacılar, günlük ve küresel olarak ödemonik davranışlar gösteren bireylerin, haz yönelimli davranışlar gösteren bireylere göre daha fazla iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Ödemonik aktivitelerin, daha fazla anlam duygusu ve iyi oluş hissetmede öncülük ettiği belirtilmiştir.

Park vd. (2008) kalp yetmezliği hastası 155 kişiden oluşan örneklem ile yaşamda anlam, başa çıkma ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Beklendiği gibi yaşamda anlam, özellikle hastalıklarıyla kabul etme, yeniden yorumlama ve dindarlık yoluyla başa çıkan hastalarda, yüksek fiziksel ve ruhsal sağlık ile ilişkili bulunmuştur. Uyum sağlamaya yönelik başa çıkma stratejilerinin yaşamda anlamı yordadığı görülmektedir. Ancak

beklenmedik bir şekilde başa çıkma ve yaşam kalitesi arasında zayıf bir ilişki saptamışlardır. Araştırmacılar yaşamda anlam, yaşam kalitesi ve başa çıkma arasında kompleks bir ilişki olduğunu ve yaşamda anlamın öznel iyi oluşun ayrı bir bileşeni olarak kabul edilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Steger, Mann ve Cooper (2009), tedavilerinin 3. haftasındaki sigarayı bırakmak isteyen 99 hasta ile yaşamda anlam, ruh sağlığı (depresyon ve anksiyete) ve fiziksel sağlık (algılanan sağlık) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında yüksek yaşamda anlam duygusuna sahip bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin düşük, fiziksel sağlık algılarının yüksek olduğu görülmektedir. Anlam arayışı ve algılanan sağlık puanları arasında anlamlı bir ilişki saptamamışlardır. Ayrıca araştırmacılar anlam varlığı ve anlam arayışı arasında anlamlı ve negatif ilişki bulmuşlardır.

Park, Park ve Peterson (2010) bazı sosyoekonomik faktörlerin temelinde, yaşamda anlam ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir çalışma yürütmüşlerdir. Araştırmalarının örneklemini 731 yetişkin oluşturmaktadır. Yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı ile, öznel iyi oluş ile farklı ilişkiler göstermiştir. Alan yazındaki diğer çalışmalarla tutarlı olarak yaşamda anlam varlığı; yaşam doyumu, mutluluk ve pozitif duygular ile pozitif ilişkili, negatif duygular ve depresyon ile negatif ilişkili bulunmuştur. Diğer taraftan, yaşamda anlam arayışı ise tam tersi korelasyonlara sahiptir. Beklenildiği gibi yaşlı katılımcıların daha genç katılımcılara kıyasla daha fazla yaşamda anlam varlığına sahip olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, yaşlı katılımcılar mutluluk ve pozitif duygularda genç katılımcılara göre daha yüksek, negatif durum ve depresyonda ise daha düşük puanlar almışlardır. Cinsiyete ilişkin analizler sonucunda, kadınların erkeklere göre daha fazla depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur. Depresyon haricinde cinsiyete ilişkin bir farklılık bulunmamıştır. Eğitim düzeyi arttıkça yaşamda anlam, yaşam doyumu, mutluluk düzeylerinin arttığı; depresyon ve negatif duyguların azaldığı görülmektedir. Yaşamda anlam varlığına sahip bireylerin yaşamda anlam arayışına eğimli olduğu ve bu bireylere ait yaşamda anlam arayışı puanlarının öznel iyi oluşları –yüksek yaşam doyumu ve mutluluk, düşük depresyon düzeyi- ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam varlığına sahip olup da daha fazla anlam için arayışta olan bireylerin bu isteklerinin kendini geliştirme, iletme ve değiştirme amaçlı olduğunu belirtmişlerdir.

Yaşamda anlam konusu ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalardan biri Demirbaş’ın (2010) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yılmazlık düzeyleri arasındaki

ilişkinin irdelenmesi amacıyla yaptığı araştırmadır. Bu çalışmada ayrıca yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına, öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ölçme aracı olarak Yaşamda Anlam Ölçeği ve Ego Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın iki alt boyutlarından toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine, yaşlarına ve fakültelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Linley ve Joseph (2011), yaşamda anlam varlığının uygun bir durumu ifade ederken, anlam arayışının kaygı ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmalarında travma sonrası büyüme ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi 158 kilise müdavimi, 128 genel popülasyon ve 84 cenaze organizatörü örnekleminde incelemişlerdir. Beklenildiği gibi yaşamda anlam varlığının daha fazla pozitif değişim ve daha az negatif değişim ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanında yaşamda anlam arayışının üç örneklem üzerinde de daha fazla negatif değişim ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada Taş (2011), yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışını cinsiyet, yaş, meslekte çalışma süresi, eğitim durumları ve medeni durumlarına göre incelemiştir. Cinsiyet değişkeni açısından, anlamın varlığı kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık göstermemiş olup anlam arayışının cinsiyete göre farklılaştığı ve erkek öğretmenlerin anlam arayışı düzeylerinin bayan öğretmenlere göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Mevcut anlam varlığı alt boyutunun yaş, mesleki çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni durum açısından da anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir. Öğretmenlerin yaşam anlamlarının anlam arayışı alt boyutunun ise cinsiyet ve medeni durum açısından anlamlı farklılık gösterdiği, yaş, meslekteki çalışma süresi ve eğitim durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bekar öğretmenlerin evli öğretmenlere göre anlam arayışı düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Brassai, Piko ve Steger (2011), çalışmalarında tutarlı anlam arayışının ergen gelişiminde koruyucu bir faktör olduğunu ileri sürmüşlerdir. Büyük ölçüde çalışılmamış popülasyon olan Romen ergenler üzerinde koruyucu bir faktör olarak yaşamda anlam incelenmiştir. Ayrıca madde kullanımı, riskli sağlık davranışları ve psikolojik sağlık değişkenlerinin çok

boyutlu değerlendirmesini sağlamaya çalışmışlardır. Yaşamda anlamın ergen sağlığı üzerindeki rolü, potansiyel cinsiyet farklılıklarına göre incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında yaşamda anlamın sigara ve aşırı alkol kullanımı dışındaki riskli sağlık davranışları üzerinde koruyucu bir rolü olduğu görülmektedir. Erkek öğrencilerde yaşamda anlam sadece yasadışı uyurturucu ve sedatif kullanımı ile ilişkili bulunurken, kadınlarda yaşamda anlam, aşırı alkol kullanımı, güvensiz seks ve egzersiz ve düzenli beslenme konularında eksiklik ile ilişkili bulunmuştur. Psikolojik sağlık ile yaşamda anlam arasında ise güçlü bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak Romen ergenlerde yaşamda anlamın beklenildiği üzere riskli sağlık davranışları ve kötü psikolojik sağlık üzerinde koruyucu bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Arda (2011) yaptığı araştırmada, kanser hastalarında yaşamda anlam, yaşamda anlamla ilişkili olabilecek demografik özellikler, hastalık değişkenleri, stresle başa çıkma tarzları, algılanan sosyal destek, yaşam kalitesi, depresyon ve psikopatolojik eğilimler arasındaki ilişkiyi sağlıklı bireylerle karşılaştırarak incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında kanser hastaları ile sağlıklı bireyler arasında yaşamda anlam düzeyleri açısından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Diğer değişkenlere bakıldığında; kanser hastalarında yaşamda anlam ile problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek, yaşam kalitesi pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Depresyon ve psikopatolojik eğilimler ise negatif yönde ilişkili çıkmıştır. Sağlıklı grupta da yaşamda anlam ile diğer değişkenler arasındaki ilişki kanser hastalarının sonuçlarıyla benzerdir.

50 yaş st 519 Asyalı yetişkin örneklem üzerinde Ang ve Jiaging (2012); yaşamda anlam, yaşam doyumunu ve bakım verme arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmışlardır. Yaş değişkeni moderatör olarak, yaşamda anlam, yaşam doyumunu ve bakım verme arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik iki hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bakım verme ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki orta yetişkinlik döneminde istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, ileri yetişkinlik döneminde ise istatistiksel olarak anlamlı değildir. Yaşam doyumunu ve yaşamda anlam arasındaki ilişki her iki yaş grubunda da anlamlı bulunmuş olup ileri yetişkinlik dönemindeki bireylerde daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu bulgular orta ve ileri yetişkinlik evrelerinde bireylerin karşılaştığı bazı önemli gelişimsel görevleri olduğunu ve çeşitli gelişim dönemlerindeki bu ayırt edici görevlerin yaşam doyumunu farklı olarak yordadığını vurgulamaktadır.

Şahin vd. (2012) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yaşamda anlam bu araştırmada bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Veri toplamak aracı olarak Öznel İyi oluş Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Umudun ve yaşamda anlamın boyutlarından “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu gözlemlemişlerdir.

Doğan vd. (2012), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada öznel iyi oluş ile yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşamda anlamın alt boyutlarından anlamın varlığı öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili bulunurken, anlam arayışı negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yaşamda anlamın öznel iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu görüşüne varılmıştır.

Stroope, Draper ve Whitehead (2012), her ne kadar yapılmış olan çalışmalar yaşamda anlam ve din arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösterse de spesifik dini inançların rolünün halen belirsiz olduğunu belirtmişlerdir. Alan yazındaki tanrı imajı üzerinde yapılmış olan çalışmalarda genellikle şefkatli tanrı imajına sahip bireylerde anlam ve amaçlılık duygusunun yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmacılar güvenilir başa çıkma stratejileri, güvenli bağlanma stilleri ve olumlu benlik algısının yaşamda anlam ve amaçlılık duygusu üzerinde pozitif etkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Ulusal ve rastlantısal örneklem üzerinde Baylor Din Anketi uygulamışlar ve çoklu regresyon analizi ile temel dini inanç ve demografik değişkenler incelenmiştir. Araştırma bulgularında yaşamda anlam ve amaçlılık, öğrencilik statüsü, din dışı eğilimler, cemaate bağlı arkadaşlık bağları ve dua etme sıklığı ile pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma açısından en önemli sonuç, sevgi dolu, şefkatli tanrı imajlarının yaşamda anlam ve amaçlılık arasındaki tutarlı ve güçlü ilişkiler bulunması olmuştur.

Krause ve Hayward'ın (2012) din, anlamlılık ve ileri yetişkinlik süreci boyunca meydana gelen fiziksel değişimleri inceledikleri çalışmanın iki temel amacı vardır. Birincisi dini seçimlerin yaşamda anlamla ilişkili olup olmadığı, ikincisi ise yaşamda anlamın fiziksel değişimlerle ilişkili olup olmadığıdır. Çalışma grubu olarak ileri yetişkinlik dönemindeki insanlar seçilmiştir. Sonuç olarak çevresindeki kişilere duygusal destek veren yetişkinlerin anlamlılık duygusunu daha fazla yaşadığı ve anlamlılık duygusunu derinden yaşayan bireylerin zamanla fiziksel aktivitelerinde bir düşüş yaşama durumunun daha az yaşandığı gözlenmiştir. Ayrıca tanrı ile yakın ilişki bulunmanın, yaşamda anlamla yüksek düzeyde

ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam ve tanrı sevgisinin incelendiği bir diğer çalışmada da sevgi dolu bir tanrı imajı ile yaşamda anlam duygusu ve amaç arasında tutarlı ve sağlam bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Stroope, Draper ve Whitehead, 2012).

Alan yazında maneviyat ve yaşamda anlamın, kişileri tıbbi ve psikolojik koşullarda iyileştirici rolüne dikkat çeken bulgular giderek artmaktadır. Yaşamda anlam, maneviyat ve bunların alkolizm ve depresif semptomlara etkisi arasındaki ilişkinin incelenmesi ve düşük, orta ve yüksek depresif belirtili bireyler arasında yaşamda anlam ve maneviyat farklılıklarını araştırmak şeklinde araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Sonuçlar yaşamda anlam ve maneviyatın manidar derecede alkolizm ve depresif belirtiler ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle depresyonun ; alkole başlama, maneviyat ve yaşamda anlamın boyutları ile oldukça anlamlı korelasyonlara sahip olduğu bulunmuş olup depresyon belirtileri artıkça alkole başlama oranı artarken, maneviyat düzeyi artıkça alkole başlama oranının azaldığı ifade edilmiştir. Ayrıca yüksek anlamlılık ve maneviyata sahip bireylerde depresyon belirtilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir (Klefteras ve Katsogianni, 2012).

Anlamlılığın; cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey,anne baba birlikteliği veya boşanmış olma durumu, algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırası değişkenlerine göre incelendiği araştırmada Yüksel (2013), 17 – 27 yaş arasındaki bireylere, Yaşamda Anlam Ölçeğini kullanmıştır. Buna göre, anlamlılığın cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey ve ebeveyn birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmiştir. Bunun yanında, anlam düzeylerinin doğum sırası ve algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. İlk çocukların tek çocuk ve son çocuğa göre daha fazla anlam varlığı düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir. Otoriter ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocukları diğer ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocuklarına göre daha fazla anlam arayışı puanına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu durumda otoriter ebeveyni olan gençler mevcut yaşamlarında anlam bulamamakta ve geleceğe yönelik anlam arayışındadırlar.

Türkiye’de yaşayan gey ve biseksüel bireylerin üzerinde yaptığı araştırmada Kıraç (2013), eşcinsellikle ilgili bazı dini ve psikolojik algıları ile maneviyat (anlam duygusu, Tanrı algısı ve dindarlık) düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Araştırmaya yaşları 18 ile 59 arasında değişen 543 gey ve 65 biseksüel birey katılmıştır. Katılımcılardan % 62,8’i dini inancı olduğunu, % 37,2’si ise dini inancı olmadığını belirtmiştir. Katılımcılara, Eşcinsellikle ilgili Dini-Psikolojik Algılar Soru Formu, Hayatın Amacı



Ölçeği, Tanrı Algısı Ölçeği ve Dindarlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada anlam duygusu maneviyatın bir alt boyutu olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularında, hem dini inancı olan hem dini inancı olmayan eşcinsel bireylerde anlam duygusu ile algılanan psikolojik sağlık düzeyi arasında oldukça güçlü pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Hayatının daha anlamlı olduğunu düşünen eşcinsel bireylerin, kendilerini psikolojik olarak daha sağlıklı hissettiği ya da psikolojik olarak kendini daha iyi hissedenden bireylerin hayatlarını daha anlamlı gördükleri ifade edilmiştir. Ayrıca hem dini inancı olan hem dini inancı olmayan bireylerde anlam duygusu ile cinsel yönelimi kabullenme düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ve bu bulgu, cinsel yönelimini kabul etmede zorlanan eşcinsel bireylerin daha fazla anlamsızlık duygusu yaşadığı şeklinde yorumlanmıştır. Dini inancı olan bireylerde anlam duygusu ile sosyal çevreye açılma düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenirken, dini inancı olmayan bireylerde bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır.

Üst düzey kişilik ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünün test edildiği bir diğer çalışmada Demirbaş (2014), lise öğrencilerinin üst düzey kişilik yapıları ile yaşamda anlam varlığı arasındaki ilişkinin temel psikolojik ihtiyaçlar aracılığı ile sağlandığını göstermiştir. Öğrencilerin üst-düzyer kişilik yapıları ile yaşamda anlam arayışı arasındaki ilişkide ise temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca esneklik ve yaşamda anlam arayışı arasında pozitif yönlü manidar bir ilişki bulunmuş olup, durağanlık ile yaşamda anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu modelin her iki cinsiyet grubunda da aynı şekilde geçerli olduğu belirtilmiştir (Demirbaş, 2014).

Geç ergenlik dönemindeki gençlerin yaşamda anlam düzeyleri ile dindarlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Çamur (2014), yaşları 16 – 27 arasında değişen 591 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada 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 etkilediğini göstermiştir. Bunun yanında, yaşamda anlam varlığı ile dindarlık boyutları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Işık ve Üzbe (2015), farklı gelişim döneminde bulunan yetişkinlerin yaşamda anlam, kişilik özellikleri ve olumlu/olumsuz duygular arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada; yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının olumlu duygular, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk kişilik özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulamışlardır. Ayrıca araştırmada 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 bulunmuştur.

Alanyazında yapılan bütün bu çalışmalar değerlendirildiğinde, yaşamda anlamın yaşam doyumu, iyi oluş, umut, dindarlık, olumlu/olumsuz duygu, kişilik özellikleri, sosyal destek gibi pozitif psikoloji kavramları ile; cinsiyet, medeni durum, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi gibi demografik değişkenler ile ve hastalıklarla ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Ayrıca Türkiye’de yaşamda anlam kavramının son yıllarda çalışmaya başlandığı ve bu nedenle Türk kültüründe yaşamda anlam ve kaynaklarının incelendiği daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.



## BÖLÜM 3

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşamda anlamları ile kişilik özellikleri ve maneviyatları arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik ilişkisel bir araştırma modelidir. Bu modele uygun olarak bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve derecesi ortaya konulmaya çalışılacaktır (Crano ve Brewer, 2002). Genç yetişkinlerin kişilik özelliklerinin (nevrotiklik, dışa dönüklük, açıklık, uyumluluk, öz disiplin) ve maneviyat düzeylerinin (kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme), yaşamda anlam düzeylerini yordama gücü araştırılmıştır. Bu çalışmada genç yetişkinlerin yaşamda anlam düzeyleri (anlam varlığı ve anlam arayışı) bağımlı (yordanan) değişken; kişilik özellikleri ve maneviyat bağımsız değişken olarak alınmıştır. Ayrıca yaşamda anlam düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ise anlamlı farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmiştir.

#### 3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, genç yetişkinlik döneminde (19 - 29 yaş) olan ve 185'i kadın, 130'u erkek toplam 315 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya, çeşitli eğitim ve algılanan sosyoekonomik düzeyde, araştırmaya katılmayı kabul eden toplam 350 birey katılmıştır, eksik veya hatalı işaretleme yapan 35 kişinin ölçek formları iptal edilmiştir. Çalışma grubu, ulaşılabilirlik – elverişlilik ilkelerine göre seçilmiş, Türkçe okuma – yazma yeterliliği ölçüğü anlamaya ve yanıtlamaya uygun olan kişiler çalışmaya alınmıştır. Araştırma grubuna ilişkin bilgiler Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Grubunun, Cinsiyet, Sosyoekonomik Düzey ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	185	58.7
	Erkek	130	41.3
Sosyo-ekonomik düzey	Alt	44	14.0
	Orta	226	71.7
	Üst	45	14.3
Eğitim durumu	İlkokul-Ortaokul	19	6.0
	Lise	52	16.5
	Üniversite	244	77.5

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin %58.7 'sinin kadın, %41.3'ünün erkek olduğunu görülmektedir.

Sosyoekonomik düzeye göre katılımcılar incelendiğinde, grubun yaklaşık üçte ikisinin orta sosyoekonomik düzeye sahip olduğu (%71.7) görülmektedir. Alt sosyoekonomik düzeye sahip bireyler grubun %14'ünü, üst sosyoekonomik düzeye sahip bireyler de grubun %14.3' ünü oluşturmaktadır.

Eğitim durumlarına göre katılımcıların %77.5'i üniversite mezunuyken, %16,5' i lise mezunudur. Grubun sadece %6'sı ilkokul – ortaokul mezunudur.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak amacıyla, Kişisel Bilgi Formu, Yaşamda Anlam Ölçeği, Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ve Kendini Aşma Ölçeği kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara ait bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan cinsiyet, eğitim düzeyi ve algılanan sosyoekonomik düzeyi içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

#### 3.3.2. Yaşamda Anlam Ölçeği

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş ve Terzi, Tekinalp ve Leuwerke (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Anlamın varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki alt boyutu vardır. 10 maddeden oluşmaktadır ve kesinlikle doğru değil (1) ile Kesinlikle doğru (7) arasında değişen yedili derecelendirmeli likert tipi bir ölçektir.

Ölçeğin 9. maddesi olumsuz ifade içermektedir ve bu yüzden tersine puanlama yapılır. Diğer maddeler ise olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Yaşamda anlam Ölçeği'nin alt boyutları iki farklı ölçek olarak da kullanılabilir. 2,3,7,8 ve 10. maddeler yaşamda anlam arayışı alt boyutuna aitken, 1,4,5,6 ve 9. maddeler anlamın varlığı alt boyutuna aittir.

### **3.3.2.1. Ölçüm Güvenirliği**

Terzi vd.'nin (2011) güvenilirliğe ilişkin çalışmalarında öncelikle ölçek madde analizine alınmış ve madde özellikleri belirlenmiştir. Maddelerin toplam puanlar ile korelasyonları hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonları .42 ile .82 arasında değişmektedir. İstatistiksel olarak anlamlı olan korelasyon katsayıları maddelerin ayırıcılığı için yeterli bulunmuştur. YAÖ'nin güvenilirlik çalışması kapsamında ölçeği oluşturan maddelerin iç tutarlılığını veren Cronbach-Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Buna göre yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .75; yaşamda anlam arayışı alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .82 olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlar YAÖ'nin çalışmadan alınan verilerin ölçüm güvenirlığının yeterli olduğunu göstermektedir (Terzi, Tekinalp ve Leuwerke, 2011).

### **3.3.2.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliliği**

Terzi vd. (2011) araştırmada elde edilen sonuçların sosyal beğenirlik kaygısından etkilenmediğini doğrulamak amacıyla Marlowe-Crowne Sosyal Beğenirlik Ölçeği Kısa Formu (MC-SBÖ) kullanmıştır. MC-SBÖ ile yaşamda anlam arayışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $r=.03$ ) bulunmazken yaşamda anlamın varlığı ile zayıf ama anlamlı bir ilişki ( $r=.24$ ) bulunmuştur. Bu sonuç, yaşamda anlamın varlığı alt boyutuna verilen cevapların sosyal beğenirlikten etkilenmiş olabileceğini göstermektedir.

Diğer değişkenlerle ilişkisine bakarak geçerliliği sınamak için, Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmış ve her iki ölçekten alınan toplam puanlar arasında hesaplanan korelasyon katsayıları yaşamda anlamın varlığı ve yaşam doyumu için .58 ( $p<.01$ ); yaşamda anlam

arayışı ve yaşam doyumu için .25 ( $p<.01$ ) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar YAÖ'nin benzer ölçekler geçerliğinin olduğunu göstermektedir (Terzi vd., 2011).

### **3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)**

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) bireylerin kişilik özelliklerini ölçmek için Bacanlı, İlhan ve Aslan tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Beş faktör kişilik kuramında yer alan nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk ve özdisiplin alt boyutlarını içermektedir. Bu ölçek karşıtlıklardan oluşan 40 sıfat çiftinden oluşmaktadır. Bu ölçekte yanıtlama yöntemi olarak 7'li likert derecelemesi kullanılmıştır. Öncelikle bireylerden iki uçta yer alan sıfatlardan hangisinin kendisine daha uygun olduğunu belirlemesi istenmektedir. Sonra ise kendisine ne kadar uyduğunu bulması istenmektedir.

Test 1-7 puan arasında değişen sol sütundan sağ sütuna doğru çok uygun, oldukça uygun, biraz uygun, ne uygun ne uygun değil, biraz uygun, oldukça uygun, çok uygun gibi 7 farklı düzeyde derecelendirilmiştir. Her sıfat farklı bir kişilik boyutuna girmektedir. Örneğin deneyime açıklık kişilik boyutunun düzeyi 7 olan bir katılımcının deneyime açıklık düzeyinin üst düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. Deneyime açıklık düzeyi 1 olan katılımcının ise, deneyime açıklık kişilik tipi derecesi alt düzeydeyken geleneksellik düzeyi üst derecedir. Bu boyut için derecesi 4 olan bir katılımcı ise ne deneyime açık ne de geleneksel olarak değerlendirilemez.

#### **3.3.3.1. Ölçüm Güvenirliği**

Bacanlı vd. (2009), SDKT'e ilişkin yaptıkları güvenilirlik çalışmasında, 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplamış ve 90 katılımcıya da iki hafta arayla SDKT uygulamıştır.

SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmektedir. En yüksek iç tutarlık katsayısının ise Dışadönüklük (.89), en düşük iç tutarlık katsayısının Duygusal Dengesizlik (.73) boyutuna ait olduğu görülmektedir. Duygusal Dengesizlik boyutunun iç tutarlık değerinin diğer boyutlara göre düşük çıkmasının bir nedeni madde toplam korelasyon ranjı incelendiğinde daha iyi anlaşılmaktadır (.26-.55). Diğer taraftan, aracın test tekrarına ilişkin bulgulara bakıldığında en yüksek ilişkiyi Yumuşakbaşlılık ( $r=.86$ ,  $p<.01$ ), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun ( $r=.68$ ,  $p<.01$ ) ortaya koyduğu görülmektedir. Sonuç olarak, kişilik

boyutlarının iç tutarlık katsayıları kabul edilen .70 değerinin üzerinde olması SDKT'nin ölçüm güvenilirliğinin bir kanıtı olarak görülmektedir.

### **3.3.3.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliliği**

Bacanlı vd. (2009), ölçeğin geçerliliğini sınamak için diğer değişkenlerle ilişkisine bakılmış ve Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. SDKT'nin boyutlarının geçerliliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların geçerlik açısından önemli olduğu belirlenmiştir.

SDKT'nin iç yapısına ilişkin analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. Dışa dönüklük, faktör yükleri .568 ile .790 arasında değişen dokuz maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 23.20'ini açıklamaktadır. Benzer şekilde Yumuşak Başlılık, yükleri .778 ile .605 arasında değişen 9 maddeden oluşmaktadır. Bu dokuz maddenin SDKT'ye ait varyansın %10.45'ini açıkladığı görülmektedir. Sorumluluk, faktör yükleri .861 ile .665 arasında değişen yedi maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 9.15'ini açıklamaktadır. Duygusal Dengesizlik, yükleri .719 ile .367 arasında değişen yedi maddeden oluşmakta ve SDKT'ye ait varyansın % 5.26'sını açıklamaktadır. Son olarak Deneyime Açıklık boyutu, yükleri .793 ile .491 arasında değişmekte ve SDKT'ye ait varyansın % 4.56'sını açıklamaktadır. Genel olarak bakıldığında, boyutlarda yer alan maddelerin faktör yüklerinin kabul edilen sınırların üzerinde olduğu ve açıklanan varyansın tatminkâr düzeyde bulunduğu söylenebilir (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

### **3.3.4. Kendini Aşma Ölçeği**

Araştırmada maneviyat ölçeği olarak, Cloninger, Svrakic ve Przybeck (1993) tarafından biyolojik kişilik kuramına dayalı olarak geliştirilmiş ve Köse vd. (2004) tarafından Türkçe'ye çevrilen, Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) 'nin Kendini Aşma alt ölçeği kullanılmıştır. Kendini Aşma alt ölçeği davranış genetiği çalışmalarında maneviyat ölçeği olarak kullanılmaktadır. Kendini aşma boyutu yüksek olan bireyler inançlı, idealist, yaratıcılık gücü yüksek, bencil olmayan bireylerdir.

Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI), kişiliğin yapısını ve gelişimini tanımlamak için geliştirilmiş dört mizaç boyutu ve üç karakter boyutu olmak üzere yedi boyuttan



oluşmaktadır (Cloninger, Svrakic ve Przybeck, 1993). Dört mizaç boyutu (yenilik arayışı, sebat etme, ödül bağımlılığı ve zarardan kaçınma), huylar ve becerilerde bireysel farklılıkları ve genetik eğilimleri yansıtır. Birbirlerinden bağımsız olarak kalıtsal ve sosyokültürel etkiler karşısında değişmezlerdir. Üç karakter boyutu ise benlik kavramları hakkında içgörü öğrenmesi ile bireysel ve sosyal etkinliği etkiledikleri varsayılan boyutlardan (kendini yönetme, işbirliği yapma ve kendini aşma) oluşmaktadır. Karakter boyutları insanın yaşı ilerledikçe, kendilik kavramları ile uğraşma ve sosyal etkinliliğin getirileri ile olgunlaşır. Mizaç boyutlarından farklı olarak kültürel olarak kalıtıldıkları ifade edilir (Arkar vd., 2005; Köse vd., 2004).

TCI, İsveççe, Hollandaca, Çekce, Almanca, Fransızca, Japonca, İspanyolca, Polonyaca, Korece, Çince gibi çeşitli dillere çevrilmiş ve bu kültürlerde geçerlik ve güvenilirliği gösterilmiştir. TCI Türkçe'ye 2001 yılında Kemal Sayar ve Samet Köse tarafından kazandırılmış olup bu versiyon Türkçe TCI şeklinde Cloninger tarafından onay görmüştür (Köse vd., 2004).

Kendini aşma alt ölçeği; kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme alt boyutlarından oluşan, 33 maddelik, bir ölçektir. 5'li likert tipi olan ölçekten alınan puanların yüksek olması, o bireylerin maneviyat düzeylerinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin alt boyutları değerlendirilirken aldıkları puanların aritmetik ortalamasına bakılacaktır.

Kendini Aşma (ST) alt ölçeği, kendi alt ölçeklerinin toplamına eşittir; Kendini Aşma Puanı (ST) = ST1 +ST2 +ST3

Kendilik Kaybı (ST1) alt ölçeği maddeleri 11 adet olup madde numaraları şu şekildedir; 1, 11, 14, 32, 27, 25, 13, 8, 4, 3, 6

Kişiler Ötesi Özdeşim (ST2) alt ölçeği maddeleri 9 adet olup madde numaraları şu şekildedir; 2, 10, 12, 15, 33, 19, 26, 5, 17

Manevi Kabullenme (ST3) alt ölçeği maddeleri 13 madde olup madde numaraları şu şekildedir; 18, 9, 16, 7, 20, 21, 22, 30, 31, 29, 23, 24, 28

### **3.3.4.1. Ölçüm Güvenirliği**

Türkyılmaz (2008), ölçeğe ilişkin güvenirlilik çalışmasını ölçüm sonuçlarına ilişkin Cronbach Alfa yöntemi kullanarak yapmıştır. Maneviyat Ölçeği'nin ölçüm sonuçlarına ilişkin Cronbach Alfa değeri oldukça yüksek bulunmuştur (0.86).

Köse vd.'nin (2004) çalışmasında da Türkçe TCI ölçeklerinin Cronbach alfa değerleri mizaç boyutunda .60 ile .85, karakter boyutunda .82 ile .83 arasında bulunmuştur. En düşük Cronbach alfa katsayıları Ödül Bağımlılığı (.60) ve Sebat Etme (.62) olarak bulunmuştur. Kendini aşma alt ölçekleri .59 ile .70 arasında değişkenlik gösterdiği ve 24 alt ölçekten yalnızca sekizi standart .60 değerin altında bulunmuştur.

Arkar vd. (2005), Mizaç ve Karakter Envanteri'nin Türkçe formunun faktör yapısını, geçerlik ve güvenirliliğini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Bu çalışmada diğerinden farklı olarak, normal örneklemin yanı sıra psikiyatrik hastalardan da oluşan bir gruba yer verilmiştir. Cronbach alfa değerleri mizaç boyutlarında 0.55-0.84 arasında, karakter boyutlarında ise 0.80-0.84 arası gözlenmiştir.

### **3.3.4.2. Ölçüm Yorumlarının ve Kullanımlarının Geçerliği**

Arkar vd.'nin (2005) yapmış olduğu ölçeğin Türkçe formuna ilişkin güvenirlilik ve geçerlik çalışmalarında 470 sağlıklı gönüllülerle, 544 psikiyatrik hastadan elde edilen veriler kullanılmıştır. Psikiyatri hastalarının, daha çabuk yorulduğu ve karamsarlık ve kaygı düzeylerinin sağlıklı gönüllülerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Tutarsız alışkanlıkların sayısının ve kendine güvensizlik düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Analiz sonuçlarına bakıldığında, Türkçe versiyonun psikometrik özellikleri, Köse vd.'nin (2004), Amerika Birleşik Devletleri'nin orijinal versiyonu ve çeşitli ülkelerde yapılan standardizasyon çalışmaları ile uyumlu çıkmıştır. Ödül bağımlılığı (0.55) ve Sebat etme (0.56) hariç, boyutlar geçerli iç tutarlılık katsayıları göstermişlerdir. Bu bulgulardan yola çıkarak Türkiye'de kullanılmasının uygun olduğu sonucuna varmışlardır. (Arkar vd., 2005).

## **3.4. Verilerin Toplanması**

Katılımcılara öncelikle çalışma ile ilgili genel bilgi verilmiş ve sorulara samimi cevaplar vermelerini sağlamak amacıyla, verilerin gizli tutulacağı, elde edilen sonuçların bireysel

olacak incelenmeyeceği ve araştırma dışında herhangi bir amaçla kullanılmayacağı konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Katılıma gönüllü olmayan bireyler araştırmaya alınmamıştır. Uygulama esnasında kişilerin isim ve başka tanıtıcı bilgi yazmamaları ve formları eksiksiz doldurmaları özellikle ifade edilmiştir. Formlar sırasıyla kişisel bilgi formu, Sıfatlara Dayalı Kişilik Envanteri, Kendini Aşma Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği şeklinde iliştilerle dağıtılmış ve doldurulması istenmiştir. Doldurulan ölçekler karışık bir şekilde toplanmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Araştırma ile ilgili uygulamalar tamamlandıktan sonra araştırmada elde edilen veriler SPSS 15.0 (Statistical Package for Social Sciences) programına aktararak çözümlenmiştir. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmadan önce, yordayıcı değişkenler (cinsiyet, kişilik özellikleri ve maneviyat düzeyleri) ile ölçüt (bağımlı) değişken (yaşamda anlam) arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı artık grafiği ve tüm ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediği basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek belirlenmiştir. Artık grafiği değerlendirildiğinde, doğrusallık varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesi sonucunda ise değerlerin  $-/+ 1$  arasında değiştiği ve normal dağıldığı belirlenmiştir.

Verilerin analizinde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisinin anlaşılması için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, bağımsız değişkenlere dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik Çoklu Regresyon Analizi, cinsiyet değişkeninin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı puanlarının farklılığı için t-Testi teknikleri uygulanmıştır.

## BÖLÜM 4

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulmuş olan alt problemlere ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

#### 4.1. Cinsiyete Göre Yaşamda Anlam

Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin cinsiyetlerine göre yaşamda anlam arayışı ve anlam varlığı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı bağımsız örneklem için t testi ile test edilmiş ve sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Anlam Varlığı Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kadın	185	5.55	1.16	-1.285	0.200
Erkek	130	5.71	1.09		

Tablo 3 incelendiğinde anlam varlığı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (  $t = -1,285$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı düzeyleri, cinsiyetlerine bağlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki erkek bireylerin yaşamda anlam varlığı ( $\bar{X}=5.71$ ), kadınlara ortalamalarına göre ( $\bar{X}=5.55$ ) daha yüksek bulunsa da, aradaki sayısal farkın, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Anlam Arayışı Puanlarına İlişkin t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kadın	185	4.65	1.56	0.376	0.708
Erkek	130	4.58	1.65		

Tablo 4 incelendiğinde anlam arayışı puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ( $t = 0.376$ ,  $p > 0.05$ ). Başka bir ifade ile araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşamda anlam arayışı düzeyleri, cinsiyetlerine bağlı olarak farklılaşmamaktadır. Genç yetişkinlik dönemindeki kadın bireylerin yaşamda anlam arayışı ( $\bar{X}=4.65$ ), erkeklerin ortalamalarına göre ( $\bar{X}=4.58$ ) daha yüksek bulunsa da, aradaki sayısal farkın, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Görüldüğü gibi genç yetişkinlerde anlam varlığı ve anlam arayışı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Yaşadığı olayları ve durumları anlamlandırma ve hayatını yaşanmaya değer kılacak anlamlar bulmanın, cinsiyet ile ilgili olmayan bir beceri olduğu görülmüştür. Elde edilen bu bulgular genel olarak alan yazın ile uyumludur. Yaşamda anlam insan olmanın getirdiği doğal bir güdü olup düzeylerinin farklılık göstermesi bireylerin durumları algılama ve yorumlama, dünyaya bakış açıları, duyguları, beklentileri, zevkleri, istekleri ile ilgilidir. Bir kadın ile erkeğin bu beklenti, ilgi, bakış açısı, algı ve yorumlamaları aynı olabileceği gibi, aynı cinsiyetteki bireyler arasında farklılık gösterebilir. Bu nedenle kişiler sahip olduğu cinsiyetlerden bağımsız olarak yaşamında anlam bulmaktadır ya da bulamamaktadır.

Peacock ve Reker (1982), Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006), Steger ve Kashdan (2007), yaptıkları araştırmalarda yaşamda anlamın kadın ve erkekler arasında farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada da cinsiyete göre yaşamda anlam düzeylerinin bir farklılaşma göstermediğini bulunmuştur (Jim, Richardson, Golden- Kreutz ve Andersen, 2006).

Türkiye’de yapılmış olan çalışmalara bakıldığında Arda (2011), kanser hastaları ve sağlıklı bireylerle yapmış olduğu araştırmada, her iki grupta da bireylerde cinsiyetler arasında anlam varlığı ve anlam araştırması puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Öğretmen örnekleminde yapmış olduğu çalışmada Taş (2011), anlam varlığının cinsiyete göre farklılaşmadığını ancak anlam arayışının erkek öğretmenlerde kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yine benzer şekilde üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada Demirtaş (2010) ve genç yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada Yüksel (2013), yaşamda algılanan anlam varlığı ve anlam aranması düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

#### 4.2. Kişilik Özellikleri ve Maneviyat Düzeylerine Göre Yaşamda Anlam

Yaşamda anlam (anlam varlığı, anlam arayışı), maneviyat (kendini aşma, kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme) ve kişilik (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma ile ilgili betimsel istatistikler Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Yaşamda Anlam, Maneviyat ve Kişilik Puanlarına İlişkin Betimsel Veriler

DEĞİŞKEN	$\bar{X}$	Ss
Anlam arayışı	4.62	1.60
Anlam varlığı	5.62	1.14
Kendilik kaybı	2.76	0.62
Kişiler ötesi özdeşim	2.56	0.59
Manevi kabullenme	2.63	0.51
Kendini aşma	2.66	0.46
Dışadönüklük	4.79	0.70
Yumuşak başlılık	4.81	0.75
Sorumluluk	5.09	0.80
Duygusal dengesizlik	4.73	0.74
Deneyime açıklık	5.48	0.97

Tablo 5 incelendiğinde araştırma grubundaki bireylerin; anlam arayışı puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=4.62$ ), anlam varlığı puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=5.62$ ), kendilik kaybı puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=2.76$ ), kişiler ötesi özdeşim puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=2.56$ ), manevi kabullenme puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=2.63$ ), kendini aşma puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=2.66$ ), dışadönüklük puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=4.79$ ), yumuşak başlılık puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=4.81$ ), duygusal dengesizlik puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=4.73$ ), deneyime açıklık puanlarının ortalamasının ( $\bar{X}=5.48$ ) olduğu görülmektedir.

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkileri görmek, yorumlara ve regresyon analizlerine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Kişilerin kişilik boyutları

(dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) ve maneviyat düzeyleri (kendini aşma, kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme) ile yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Kişilik Boyutları ve Maneviyat ile Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışı Arsındaki İlişiyi Gösteren Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu

Değişkenler	Anlam arayışı	Anlam varlığı
Dışadönüklük	-.025	.070
Yumuşak başlılık	.040	.101
Sorumluluk	0.000	.165(*)
Duygusal dengesizlik	.084	.068
Deneyime Açıklık	.032	.168(*)
Kendilik Kaybı	-.259(*)	.052
Kişiler Ötesi Özdeşim	-.309(*)	.223(*)
Manevi Kabullenme	-.244(*)	.083
Kendini Aşma	-.327(*)	.090

\*p<0.01

Tablo 6 incelendiğinde, anlam arayışı ile kendilik kaybı ( $r = -.259$ ,  $p < 0.01$ ), kişiler ötesi özdeşim ( $r = -.309$ ,  $p < 0.01$ ), manevi kabullenme ( $r = -.244$ ,  $p < 0.01$ ) ve kendini aşma ( $r = -.327$ ,  $p < 0.01$ ) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin, sırasıyla kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim, kendilik kaybı ve manevi kabullenme düzeyleri arttıkça anlam arayışı düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Anlam varlığı ile kişilik özelliklerinden sorumluluk ( $r = .165$ ,  $p < 0.01$ ) ve deneyime açıklık ( $r = .168$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlı olarak bulunmuştur. Ayrıca, kişiler arası özdeşim ( $r = .223$ ,  $p < 0.01$ ) ile yaşamda anlam varlığı arasında da pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola

çıkarak, bireylerin sorumluluk, deneyime açıklık, kişiler ötesi özdeşim düzeyleri arttıkça, yaşamda anlam varlıklarında artış olacağı söylenebilir.

#### 4.2.1. Kişilik (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) Alt Boyutlarının Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Yaşamda anlam varlığını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin alt boyutlarına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Kişilik Özelliklerinin Yaşamda Anlam Varlığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.513	0.535		8.444	0.000		
Dışadönüklük	-.022	0.113	-.013	-.193	0.847	.070	-.018
Yumuşak başlılık	-.021	0.124	-.014	-.173	0.862	.101	-.005
Sorumluluk	.140	0.114	.099	1.125	0.221	.165	.064
Duygusal dengesizlik	-.060	0.115	-.039	-.522	0.602	.068	-.035
Deneyime Açıklık	.161	0.109	.137	1.472	0.142	.168	.061

R=0.185 R<sup>2</sup>=0.034  
F<sub>(5;309)</sub> =2.191 p=0.55

Tablo 7’de görüldüğü gibi genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlıkları ile kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (R=0.185, R<sup>2</sup>=0.034, F<sub>(5;309)</sub> =2.191 , p > .050). Kişilik özelliklerinin tümünün birlikte yaşamda anlam varlığı değişkenine ilişkin gözlenen toplam varyansın % 3’ünü açıkladığı görülmektedir. Buna göre araştırma kapsamında ele alınan kişilik özelliklerinin genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı düzeylerine anlamlı etkisi olmadığı ve yaşamda anlam varlığı değişkenini açıklamadığı söylenebilir.



Yaşamda anlam arayışını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla Sıfatlara Dayalı Kişilik Testinin alt boyutlarına ilişkin çoklu regresyon analizi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Kişilik Özelliklerinin Yaşamda Anlam Arayışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.423	.759		5.831	0.000		
Dışadönüklük	-.217	.160	-.095	-1.358	0.175	-.025	-.050
Yumuşak başlılık	.045	.175	.021	.257	0.797	.040	-.013
Sorumluluk	-.110	.162	-.055	-.676	0.499	.000	-.043
Duygusal dengesizlik	.263	.164	.122	1.605	0.109	.084	.089
Deneyime Açıklık	.061	.155	.037	.395	0.693	.032	-.032

R=0.121 R<sup>2</sup>=0.015  
F<sub>(5;309)</sub> =0.924 p=0.466

Tablo 8’de görüldüğü gibi genç yetişkinlerin yaşamda anlam arayışları ile kişilik özellikleri (dışadönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (R=0.121, R<sup>2</sup>=0.015, F<sub>(5;309)</sub> =0.924 , p > .050). Kişilik özelliklerinin tümünün birlikte yaşamda anlam arayışı değişkenine ilişkin gözlenen toplam varyansın % 1’ini açıkladığı görülmektedir. Buna göre araştırma kapsamında ele alınan kişilik özelliklerinin genç yetişkinlerin yaşamda anlam arayışı düzeylerine anlamlı etkisi olmadığı ve yaşamda anlam arayışı değişkenini açıklamadığı söylenebilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında, kişilik boyutları (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) ile anlam arayışı arasında bir ilişki bulunamamıştır. Sorumluluk ve deneyime açıklık boyutları ile yaşamda anlam varlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş olsa da bu ilişki düşük düzeyli bir ilişkidir. Ayrıca kişilik boyutlarının (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık), yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışını yordamadığı görülmüştür.

Erikson, insanın kişilik gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini, yaşamda çeşitli dönemler olduğunu ve dönemlerin kendi içinde bazı gelişim görevleri içerdiğini ileri sürer. Genç yetişkinlik dönemi, bireyin bir başkasının özel oluşunu ve insanlığını değerlendirerek ona yaklaşabilmesi için öncelikle kendini ve kendinin tam olduğunu anlaması gerekmektedir (Burger, 2006). Bir önceki dönemin görevi olan kimlik arayışı, bireyin bu dönemde kendini tam olarak anlamasında ona yardımcı olacaktır. Bu dönemdeki kendini anlayarak başkalarına bu doğrultuda yönelme durumunun, kişiliklerinde tam bir ayrışma oluşmasında engel teşkil ettiği, bu nedenle ileriki yaş dönemlerinde bu ayrışmanın tam olarak oluşmasıyla kişilik ve yaşamda anlam arasındaki ilişkinin daha fazla olacağı düşünülmektedir.

Alan yazına bakıldığında, kişilik ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiye yönelik Türkiye’de yapılmış bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte diğer ülkelerde de sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Schnell ve Becker (2006), anlam ve anlam kaynaklarına ilişkin yaptıkları çalışmada, kendini aşma kavramını kişilik özelliği olarak ele almış ve kendini aşkınlık özelliğine sahip olan bireylerin hayatlarını anlamlı bir şekilde yaşamaya eğimli olduğunu belirtmişlerdir. Bazı anlam kaynaklarının nevrotiklik ile pozitif korelasyon gösterdiği bulunsu da bu bulgunun dikkatle incelenip daha fazla açıklamaya gidilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. Steger vd., (2008), anlam arayışını Beş Büyük Kişilik, Üç Büyük Kişilik ve Holland’ın altı kişilik tipine göre incelemişlerdir. Anlam arayışı içinde olan insanların, büyük beşlinin deneyime açıklık boyutunda olduğu gibi kendi değerlerini ve yaşama dair düşüncelerini sorguladığını belirtmiştir. Analiz sonucunda deneyime açıklık ile anlam arayışı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki gözlenmiştir. Büyük üçlü kişilik özellikleri ile anlam arayışı arasında bir ilişki gözlenmemiştir. Holland’ın altı kişilik tipine göre yapılan analiz sonucunda ise anlam arayışının araştırmacı ve sanata ilgili kişilik tipleriyle pozitif ve düşük düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre anlam arayışının, yaratıcı olma ve anlamaya yönelik bir çaba olduğu görülmektedir. Buna karşılık sonuç olarak, anlam aramanın kişilik özelliklerinden farklı olarak değerlendirilmesi gereken ayrı bir yapı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı araştırmada, nevrotiklik ile anlam varlığı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki olduğu gözlenmiştir. Jaarsma vd., (2007), tarafından yapılan çalışmada yaşamın anlamı dışadönüklük, uyumluluk, dürüstlük gibi kişilik özellikleri ile pozitif, nevrotiklik ile negatif ilişkili bulunmuştur.

#### 4.2.2. Maneviyat (kendini aşma, kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme) Alt Boyutlarının Yaşamda Anlam Varlığı ve Anlam Arayışını Yordayıcılığına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmaya katılan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin maneviyat değişkenlerinin yaşamda anlam varlığı düzeylerini yordama analizi çoklu regresyon analizi ile sınanmış ve sonuçları Tablo 9’de gösterilmiştir.

Tablo 9 . Maneviyat Boyutlarının Yaşamda Anlam Varlığını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	6.121	.361		16.955	.000		
Kişiler Ötesi Özdeşim	1.039	.195	.543	5.321	.000*	.223	.274
Manevi Kabullenme	-.530	.228	.236	-2.322	.021**	.083	-.120
Kendini Aşma	1.337	.364	.547	3.677	.000*	.090	.204

R=0.302 R<sup>2</sup>=0.96  
F<sub>(3;311)</sub>=10.399 p=0.000  
\*p<0.01 \*\*p<0.05

Tablo 9 incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur ( $F_{(3;311)} = 10.399$ ,  $p < 0.05$ ). Kendilik kaybı değişkeninde tolerans sıfır olduğu için çoklu regresyon tarafından devre dışı bırakılmıştır. Kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme değişkenlerinin tamamı yaşamda anlam varlığının %10’unu açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış beta katsayıları ( $\beta$ ) incelendiğinde kendini aşma değişkeninin ( $\beta = 0.547$ ) diğer değişkenlere göre bireylerin yaşamda anlam varlığı üzerindeki görece önemi daha fazladır. Bu değişkeni göre önem sırasına göre sırasıyla kişiler ötesi özdeşim ( $\beta = 0.543$ ) ve manevi kabullenme ( $\beta = 0.236$ ) takip etmektedir.

Regresyon katsayılarına göre bireylerin yaşamda anlam varlığının, kişiler ötesi özdeşim ( $t=5.321$ ,  $p < 0.01$ ), manevi kabullenme ( $t=-2.322$ ,  $p < 0.05$ ) ve kendini aşma ( $t=3.677$ ,  $p < 0.01$ ) değişkenleri anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin maneviyat değişkenlerinin yaşamda anlam arayışı düzeylerini yordama analizi çoklu regresyon analizi ile sınanmış ve sonuçları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Maneviyat Boyutlarının Yaşamda Anlam Arayışını Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	7.510	.501		14.981	0.000		
Kişiler Ötesi Özdeşim	-.310	.271	-.115	-1.144	0.253	-0.309	-0.077
Manevi Kabullenme	.84	.317	.027	.265	0.791	-0.244	0.020
Kendini Aşma	-.872	.505	-.254	-1.728	0.042*	-0.327	-0.099

R=0.335 R<sup>2</sup>=0.121  
F<sub>(3;311)</sub>=13.116 p=0.000

\*p<0.05 \*\*p<0.01

Tablo 10 incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F<sub>(3;311)</sub> =13.116, p<0.05). Kendilik kaybı değişkeninde tolerans sıfır olduğu için çoklu regresyon tarafından devre dışı bırakılmıştır. Kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme değişkenlerinin tamamı yaşamda anlam arayışının % 12'sini açıklamaktadır.

Standartlaştırılmış beta katsayıları (  $\beta$  ) incelendiğinde kendini aşma değişkeninin (  $\beta = -.254$  ) diğer değişkenlere göre bireylerin yaşamda anlam varlığı üzerindeki görece önemi daha fazladır. Bu değişkeni göre önem sırasına göre sırasıyla kişiler ötesi özdeşim (  $\beta = -.115$  ) ve manevi kabullenme (  $\beta = .027$  ) takip etmektedir.

Regresyon katsayılarına göre bireylerin yaşamda anlam arayışının, kendini aşma (t=-1.728, p<0.01) değişkeni anlamlı yordayıcısı olarak bulunmuştur. Buna karşılık regresyon katsayılarına göre bireylerin yaşamda anlam varlığını yordayan başka bağımsız değişken gözlenmemiştir. Manevi kabullenme (t=.265, p>0.05) ve kişiler ötesi özdeşim (t=-1.144, p>0.05) değişkenleri yaşamda anlam varlığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir.

Maneviyata ilişkin bulgulara bakıldığında, kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme değişkenlerinin araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı düzeyini yordadığını ve kişiler ötesi özdeşim ile yaşamda anlam varlığı arasında pozitif

yönlü ilişki olduğunu görülmüştür. Bu bulgular alan yazında desteklense de, yapılan araştırmada düşük düzeyde ilişkiler bulunmuş olup diğer araştırmalar incelendiğinde maneviyat ve yaşamda anlam arasında daha güçlü ilişkiler bulunduğu görülmektedir.

Tillich (2014), maneviyatı anlam duygusu ile açıklar. Ona göre manevi varoluş insanın çeşitli anlam alanlarında yaşamasıyla gerçekleşmektedir. Boşluk duygusu, anlam yoksunluğunun manevi hayatın bazı içeriklerine karşı tehdidinden kaynaklanmaktadır. Anlamsızlık kaygısını ise, kişinin yaşamının manevi bir merkezden yoksun olması ve anlama ilişkin sorusuna bir cevap bulamaması olarak açıklamaktadır. İnsanların, durumları açıklamadaki kullandığı değerler ve düşünce sistemleri, varoluşsal soruları cevaplamada yetersiz kaldığında anlamsızlık ortaya çıkabilir. Bu durum, zamanın şartlarının getirdiği manevi içeriklerin ortadan kalkmasıyla oluşur. Yani manevi içerikler ile anlamlılık arasında doğrudan bir ilişki vardır. Benzer şekilde Sharpe ve Viney (1973), yüksek anlam duygusu ile pozitif dünya görüşü, hedef yönelimli olma ve kişinin maddi ve fiziksel iyiliğinin ötesine uzanan ilgiler gibi kendiliği aşma hedefleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Frankl (2010), insanın sorumlu olduğunu ve yaşamının potansiyel anlamını gerçekleştirme gerekliliğini temel aldığı Logoterapide yaşamın gerçek anlamının kişinin kendi içinde değil dış dünyada olduğunu vurgular. Bu temel özelliği ‘insan varoluşunun kendini aşkınlığı’ olarak isimlendirir. Bu, insan olma gerçeğinin her zaman için, bireyin kendi dışındaki bir şeye ya da birisine yöneldiği anlamına gelmektedir. Kişi, kendini, hizmet edeceği bir davaya ya da seveceği bir insana adayarak ne kadar çok unutursa, o kadar çok kendini gerçekleştirir.

Bireylerin yaşamlarında iyi şeyler olduğunu hissetmesi büyük ölçüde, yaşamını anlamlı hale getirecek değerler ve hedeflerin olmasıyla ilişkilidir. İnsanlarda manevi boyuta ait değerler, durumları açıklamada ve yaşamın anlamlandırılmasında önemli rol oynamaktadır (Telatar ve Özcebe, 2004). Benzer şekilde Piedmont (2007), maneviyatın kişinin hayatında bireysel bir anlam yaratmaya yönlendirilmiş motivasyonel bir güdü olduğu görüşünü ileri sürer.

Maneviyat ve anlam arayışına ilişkin bulgulara bakıldığında, araştırmaya katılan genç yetişkinlerin kendini aşma düzeylerinin anlam arayışı düzeylerini yordadığı görülmektedir. Ayrıca, bireylerin kendini aşma, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme düzeyleri ile

anlam arayışları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifade ile kişilerin maneviyat düzeyleri azaldıkça anlam arayışları artmaktadır. Bu bulgu alan yazın ile uyumluluk göstermektedir. Park ve Folkman (1997), anlam arayışını stresli olarak algılanan bir durumda kişinin önceki anlam arayışlarını da içeren baş etme süreci olarak tanımlamaktadır. Baumeister (1991), anlam arayışının hayal kırıklığına uğramış bireylerde olduğunu ileri sürer. Pozitif psikolojik güçler anlamlılık ile bağlantılı olup insanlar bu güçlerden yoksun kalınca anlam arayışına girebilirler. Anlam arayışı kişinin, kendini geliştirmek için hissettiği yetersizlik duygusu ile baş etmesinde, kendini kabul düzeyini ve benimsemiş olduğu inançları geliştirmesinde ve çevresi üzerinde kontrol sağlamasında yardımcı olabilir (Steger vd., 2008). Taylor'a (1983) göre anlam arayışı bir krizin meydana geliş sebebini ve krizin etkisinin ne olduğunu anlama ihtiyacını içerir. Bireyler, bir olayın veya durumun nedenini anlama yoluyla olayın önemini ve kendi hayatlarında neyi sembolize ettiğini anlamaya yönelirler. Bu sürecin kişinin yaşamını yeniden gözden geçirmesine ve yapılandırmasına önemli katkılar sağlayacağını öne sürer.

Yaşamda anlam ile ilgili araştırmalara genel olarak bakıldığında pozitif psikolojik özelliklerle yaşamda anlam varlığı arasında pozitif bir ilişki gözlenirken anlam arayışı ile negatif ilişki gözlenmektedir. Steger ve Kashdan (2007), yaşam doyumu ile anlam varlığı arasında pozitif, anlam arayışı ile negatif yönlü ilişki bulmuştur. Steger vd., (2008), iyi oluş ile anlam varlığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulurken, mutsuz geçmiş, belirsiz gelecek ve düşük düzeyde psikolojik iyi oluşun anlam arama düzeyini artırdığını bulmuştur. Şahin vd. (2012) da yaptıkları çalışmada benzer şekilde bireylerde yaşamda anlam düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiğini, öznel iyi oluş düzeyinin azalmasıyla anlam arayışı düzeylerinin arttığını bulmuşlardır.

Bu doğrultuda kişilerde manevi değerlerin azalması, kaybolması veya manevi düzeylerinde eksiklik hissetmeleri, anlamsızlık kaygısı yaşamalarına neden olacağından, anlam arayışına girmeleri beklenen bir sonuç olacaktır.



## **BÖLÜM 5**

### **SONUÇ VE ÖNERİLER**

Araştırmanın bu bölümünde araştırma bulgularından elde edilen sonuçların genel bir özeti ve araştırma ile ilgili öneriler yer almaktadır.

#### **5.1. Sonuç**

İnsan doğasının vazgeçilmez bir parçası olan anlam istemi, insanların yaşamlarında oldukça büyük ve önemli bir yere sahiptir ve hayata karşı duruşlarını etkilemektedir. Anlamlılık düzeyi ve arayışı, sahip oldukları bireysel özelliklerden etkilenecek şekilde kişiden kişiye farklılaşmaktadır. Yaşamda anlam pozitif duygu durumlarla ilişkili olduğundan ve özellikle güç olaylarla baş etme sürecinde önemli etkileri bulunduğu için, kişilerin hayatlarını büyük ölçüde etkilemektedir.

Kişiler varoluşlarından bu yana yaşadıklarını anlamlandırmanın yanı sıra, olayları yönetmeye ilişkin bilgi ve becerilere ihtiyaç duymuşlar ve yaşamlarının anlamına ilişkin sorular zihinlerini sürekli meşgul etmiştir. Modernleşen dünyanın getirileriyle insanların yaşadığı stres verici olayların artmasıyla da anlamlandırma ihtiyacı daha önemli bir hale gelmiştir. Bu nedenle bu konuda yapılacak bilimsel araştırmaların bireylerin yaşadıkları çıkmazlarda kendilerine sağlam bir dayanak olacağı düşünülmektedir.

Genç yetişkinlerde yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışının, kişilik özellikleri ve maneviyat boyutları açısından incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir;

1. Araştırmaya katılan genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışı düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



2. Anlam arayışı ile maneviyat boyutları (kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme ve kendini aşma) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. Anlam varlığı ile kişilik özelliklerinden sorumluluk ve deneyime açıklık değişkenleri arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

4. Anlam varlığı ile maneviyat boyutlarından kişiler ötesi özdeşim arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

5. Manevi kabul, kişiler ötesi özdeşim ve kendini aşma değişkenleri yaşamda anlam varlığını yordamaktadır. Buna karşılık kişilik özelliklerinin (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) yaşamda anlam varlığını yormadığı görülmüştür.

6. Kendini aşma değişkeni yaşamda anlam arayışını yordarken, maneviyat boyutlarından manevi kabul ve kişiler ötesi özdeşimin anlam arayışını yordamadığı bulunmuştur. Ayrıca kişilik özelliklerinin (dışa dönüklük, yumuşak başlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik, deneyime açıklık) yaşamda anlam arayışını yormadığı da görülmüştür.

## **5.2. Öneriler**

Araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

### **5.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Yaşamda anlam kavramının bireylere göre farklılaşmasında demografik değişkenlerin rolü olup olmadığını incelemek amacıyla, bu araştırmada sadece cinsiyet açısından yaşamda anlam araştırılmış ve farklılaşma görülmemiştir. Meslek grupları, yaş, medeni durum, çocuk sahibi olup olmama, gelir düzeyi, yaşanılan yer gibi farklı demografik değişkenlerle yaşamda anlamın incelenmesinin kavramla ilgili kapsamlı bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Gelişim dönemlerine göre bireylerin, ilgileri, istekleri, olaylara bakış açıları, durumlara verecekleri tepkiler ve yaşantıları yorumlama biçimleri farklılık göstermektedir. Bu çalışmanın sonucuna göre, genç yetişkinlerde kişilik özellikleri ile yaşamda anlam arasında ilişki bulunmamıştır. Bu nedenle yaşamda anlam arayışı ve anlam varlığının, kişilik özelliklerine göre değerlendirilmesi yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki bireylerde araştırılabilir.

3. Bu çalışmada maneviyat ve bazı alt boyutları ile yaşamda anlam arasında düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Maneviyat ölçeği olarak kullanılan Kendini Aşma alt ölçeği dışında maneviyata ilişkin farklı bir ölçek kullanılarak yaşamda anlamla ilişkisi yeniden incelenebilir.

4. Bu çalışmada maneviyatın yaşamda anlam varlığını yordadığı ve pozitif ilişkili olduğu, maneviyat düzeyinde yaşanacak kayıpların da insanları anlam arayışına sevk edeceği görülmüştür. İlgili alan yazında da bireylerin yaşamlarına anlam kazandırabilmede maneviyatın etkisinin büyük olduğu görülmektedir. Bu nedenle manevi değerleri, gelişen çocuğun dünyasına göre, yorumlamasını sağlamanın ve onun dünyasında anlaşılır kılmanın yollarını bulmak için çeşitli nitel araştırmaların yapılması gerekmektedir.

5. Genç yetişkinlerde pozitif bir kişilik özelliği olarak maneviyat ve yaşamda anlam arasında ilişki olduğu görülmüştür. Yaşamda anlam kavramı, yaşam doyumu, olumlu benlik algısı, umut, amaçlılık, iyi oluş, özsaygı gibi pozitif özelliklerle ilişkili görünmektedir. Türkiye alan yazınında bu ilişkiler ile ilgili yapılmış olan çalışmalar, yurt dışında yapılan çalışmalara göre sınırlı sayıdadır. Bu konularda yapılacak çalışmalar önemli bir boşluğu dolduracak ve yaşamda anlamın bireylere göre farklılaşmasını sağlayan psikolojik özellikler hakkında ışık tutacaktır.

6. Günümüz koşullarında artan anlamsızlık ve amaçsızlık duygusu, özellikle genç bireyler için büyük sorun teşkil etmektedir. Bu doğrultuda alan yazında yapılacak olan karşılaştırmalı deneysel çalışmalar, yaşamda anlam programları oluşturulup etkililiğinin incelenmesi, psikolojik danışmanlara önemli kaynak ve bilgi sağlayacaktır.

### 5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler

1. İlgili alan yazında ve bu araştırma sonuçlarına göre maneviyatın yaşamda anlam oluşturabilme konusunda önemli etkileri olduğu, maneviyat düzeyindeki azalmaların ise gençleri yaşamda anlam arayışına sevk ettiği görülmektedir. Bu nedenle çocukların bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini adım adım izleyip manevi değerleri de onun anlayacağı ve ilgi duyacağı şekle getirebilmek erken yaşlarda manevi düzeylerin geliştirilmesi açısından katkı sağlayacaktır.

2. Ergenlik dönemindeki hızlı dönüşüm ile birlikte, toplum genç bireyleri erken yaşta hayatları ile ilgili önemli kararlar almaya sevk etmektedir. Bu durumda gençler kendilerini baskı altında hissetmekte ve hayatlarında anlamlı bir şey bulmaya yönelmektedir. Rehberlik hizmetleri bu noktada mutlu bireyler yetiştirmede önem kazanmaktadır. Psikolojik danışma yardımı okulöncesinden başlayarak her yaş grubuna verilebilse de yaşamda anlam ile ilgili bir konu ile ergenlik öncesinde çalışma yapılamaz. Bu doğrultuda, ergenler ve yetişkinler ile çalışan psikolojik danışmanların, psikolojik danışma becerilerinin yanında, yaşamda anlam ile ilgili alan yazın yardımıyla problemin psikolojik, sosyolojik ve felsefi açıdan görünümüne ilişkin bir kavrayışa sahip olmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

3. Yaşamda anlam özellikle zorlu yaşam koşullarında oldukça etkilidir. Bu nedenle psikolojik danışmanların, depresyon, kaza, yakınının kaybı, tedavisi güç bir hastalığa yakalanma gibi travmatik olaylara maruz kalmış kişilerle, logoterapi ilkelerinden de yararlanarak yaşamda anlam içeren psikososyal destek çalışmaları yapılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

4. Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki bireyler için anlamsızlık ve amaçsızlık duygusu hayatlarında problem yaşamalarına neden olmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre genç yetişkinlerin manevi düzeylerinin yüksek olmasının yaşamda anlam varlığını düzeylerini de etkileyeceğinden, ortaöğretim ve üniversitelerde çalışan psikolojik danışmanlar öğrencilerin yaşamda anlam düzeylerine ve yaş grubuna uygun yaşamda anlama yönelik ve manevi değerleri de içeren grup rehberlik planları düzenleyebilirler.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (2003). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.
- Altıntaş, E. & Gültekin, M. (2005). *Psikolojik danışma kuramları*. İstanbul: Aktüel
- Ang, R. P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social Indicators Research, 108*(3), 525-534.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser hastalarında yaşamda anlamın incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arkar, H. (2004). Cloninger'in psikobiyolojik kişilik kuramının türk örnekleminde sınanması. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Arkar, H., Sorias, O., Tunca, Z., Safak, C., Alkın, T., Akdede, B. B. & Ozerdem, A. (2005). Factorial structure, validity, and reliability of the Turkish temperament and character inventory. *Türk Psikiyatri Dergisi, 16*(3), 190-204.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye Giriş* (Y. Halogan, Çev.). Ankara: Arkadaş.
- Bacanlı, H. (2012). *Eğitim psikolojisi*. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Bacanlı, H. İlhan, T. & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(2), 261-279.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bahadır, A. (2002). *İnsanın anlam arayışı ve din: logoterapik bir araştırma*. İstanbul: İnsan

- Baldacchino, D. & Draper, P. (2001). Spiritual coping strategies: a review of the nursing research literature. *Journal Of Advanced Nursing*, 34 (6), 833- 841.
- Başbakkal, Z. (2005, 07- 10 Eylül). *Spiritüalite ve hemşirelik*, 3. Uluslararası -10. Ulusal hemşirelik kongresi, İzmir.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36 (4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Bedel, G. (2009). *The validity and reliability study of the turkish version of the spirituality scale*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Belen, F. Z. (2010). *Aile içi iletişime manevi psiko-sosyal yaklaşım*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Brassai, L., Piko, B. F. & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü* (3. Baskı). Ankara: Bilim ve Sanat.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik; psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (E. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Religiosity, Life Meaning And Wellbeing: Some Relationships İn A Sample Of Women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420.
- Chamorro-Premuzic, T. (2008). *Personality and individual differences*. London: Blackwell.
- Cimete, G. (2002). *Yaşam Sonu Bakım*. Ankara: Nobel Tıp.
- Cloninger, S. C. (2000). *Theories of personality: understanding persons*. (Third Edition). USA: Prentice Hall.

- Cloninger, C.R. ve Svrakic, D.M. (2000). Personality disorders. B.J. Sadock ve V.A. Sadock, (Ed.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry* (235-298). Baltimore: Williams & Williams.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry* , 50 (12), 975.
- Crano, W. D. & Brewer, M. B. (2002). *Principles and methods of social research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Tuncay Ergene (Ed.) , Ankara: Mentis.
- Costa, P. T., & McCare, R. R. (1992). *Professional manual for the NEO PI-R and NEO-FFI*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1995). Primary traits of Eysenck's p-e-n system: three and five factor solutions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 308- 317.
- Cottingham, J. (2003). *Meaning on life*. London: Taylor and Francis Group.
- Cüceloğlu, D. (1991), *insan ve davranışı-psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi.
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda anlam ve dindarlık ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Çayır, C. & Emhan, A. (2010). Girişimcilerin stres ile başedebilmesinde tinsel değerlerin etkisi, *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 24(2), 101-120.
- Çetinkaya, B. Altundağ, S. & Azak, A. (2007) Spiritual bakım ve hemşirelik, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1), 47-50.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin akran baskısı, özsaygı ve dışadönüklük kişilik özelliklerinin okul türlerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çoraklı, E. (2007). *Müzik öğretmeni adaylarının piyano dersindeki başarıları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Daştan, N. B. & Buzlu, S. (2010). Meme kanseri hastalarında maneviyatın etkileri ve manevi bakım, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3 (1), 73-78.
- Debats, D. L., & Drosst, J. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86 (3), 359-376.
- Dedeli, Ö. & Karadeniz, G. (2009). Kanser ağrısının kontrolü ile psikososyal-spiritüel modelin birleştirilmesi, *Ağrı Dergisi*, 21( 2), 45-53.
- Dein, S., & Kimter, N. (2014). Din, maneviyat ve depresyon: tetkik ve tedavi için öneriler. *Ekev Akademi*, 18(58), 739-750.
- Delgada, C. (2005). A discussion of the concept of spirituality, *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbaş, N. (2014). *Üst-düzey kişilik ve yaşamda anlam: temel psikolojik ihtiyaçların rolünün yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: Emergence of the five factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. & Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well being among turkish university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Dökmen, Ü.(2000). *Varolmak, gelişmek, uzlaşmak*. İstanbul: Sistem.
- Edwards M. J., & Holden R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 59(10), 1133–1150.

- Elkins, D. N. (2001). The handbook of humanistic psychology. Kirk J. Schneider, James F. T. Bugental & J. Fraser Pierson (Eds.), *Beyond religion : toward a humanistic spirituality* (s. 201-212). Thousand Oaks : Sage.
- Ergeshov, E. (2011). *Kırgız türklerinin kültüründe müzikterapi uygulamaları ve maneviyat ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergül, Ş. (2010). Hemşirelik eğitiminde maneviyat ve manevi bakım kavramları nerede? Ne zaman? Nasıl?. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 26(1), 65.
- Ergül, Ş. & Bayık, A. (2004). Hemşirelik ve manevi bakım, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 37-45.
- Ergül, Ş. & Temel, A. B. (2007). Maneviyat ve manevi bakım dereceleme ölçeği'nin türkçe formunun geçerlilik ve güvenirliği, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 23 (1), 75-87.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*. Singapore: The McGraw-Hill Companies.
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421.
- Fegg M. J., Kramer M., Bausewein C. & Borasio G. D.(2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: Results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE). *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1-8.
- Frame, M. W. (2002). *Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive approach*. New York: Wadsworth



- Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: a challenge to psychotherapy. *The American Journal of Psychoanalysis*, 32(1), 85-89.
- Frankl, V. E. (2010). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- Friedman, H., S. & Schustack, M., W. (1999). *Personality: Classic Theories and Modern Research*. USA: Allyn & Bacon.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in communityresiding and institutional care elders. *Aging & Mental Health*, 4 (4), 375-387.
- Göka, E. (2013). *Hayatın anlamı var mı?* İstanbul: Timaş.
- Greenstein, M. & Breitbart W. (2000). Cancer and the experience of meaning: a group psychotherapy program for people with cancer. *American Journal of Psychotherapy*, 54, 486-500.
- Grof, S. (2002). *Geleceğin psikolojisi*. (S. Soner, Çev.). İstanbul: Ray
- Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1087.
- Halama, P. (2005). Relationship between meaning in life and the big five personality traits in young adults and the elderly. *Studia Psychologica*, 47, 167–178.
- Hamer, D. (2005). *The god gene: how faith is hardwired into genes*, New York: Anchor Books
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5-21.
- Hughes, M. (2006). Affect, meaning and quality of life. *Social Forces*, 85, 611- 629.
- Işık, Ş. & Üzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative affects: An analysis of meaning in life among adults. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15(3), 587-595.

- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. & Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in dutch cancer patients. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248.
- Jia-Yan, P., Wong, D. F. K., Jobert L., & Chan, C. L. W. (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), 221-232.
- 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.
- Jim,H.S., Purnell,C.Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz,D & Andersen,B.L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality o f Life Research*, 15, 1355-1371.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M. & Andersen, B. L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25, 753-761.
- Kahveci, H. (2001). *Yardım arama davranışları ile fatalistik düşünce ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Karataş, Z. (2011). *Evde bakım hizmeti sunan aile bireyi bakıcıların moral ve manevi değerlerinin başa çıkmadaki etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Rize Üniversite Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Kavas, E. & Kavas, N. (2014). Manevi destek algısı (MDA) ölçeği: geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 9(2), 905 – 915.
- Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kıraç, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ve anlam duygusu. *Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Mukaddime Dergisi*, 7(7), 165-177.
- Kıraç, F. (2013). *Eşcinsellikle ilgili dini – psikolojik algular ve maneviyat*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül hastalık umutsuzluk*. (M. Yakuboğlu, Çev.). Ankara: Doğubatı.
- Kirk, K. M. Eaves, L. J. & Martin, N. G. (1999). Self transcendence as a measure of spirituality in a sample of older Australian twins. *Twin Research*, 2(02), 81-87.
- Klefaras, G., & Katsogianni, I. (2012). Spirituality, meaning in life, and depressive symptomatology in individuals with alcohol dependence. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 14(4), 268-288.
- Klinger, E. (1998). *The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kostak, M. (2007). Hemşirelik bakımının spiritüel boyutu. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 6(2), 105-115
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Akdeniz.
- Köse, S., Sayar, K., Ak, I., Aydın, N., Kalelioğlu, Ü., Kirpınar, İ., Reeves, R. A., Przybeck, T. R. & Cloninger, C. R. (2004). Mizaç ve Karakter Envanteri (Türkçe TCI): Geçerlik, güvenilirliği ve faktör yapısı. *Klinik Psikiyatri Bülteni*, 14, 107 – 131.
- Krause, N. & Hayward, R. D. (2012). Religion, meaning in life and change in physical functioning during late adulthood. *Journal of Adult Development*, 19 (3), 158-169.
- Lawler, K. A., & Younger, J. W. (2002). Theobiology: an analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health. *Journal of Religion and Health*, 41(4), 347-362.

- Lindeman, M., & Verkasalo M. (1996). Meaning in life for finnish students. *The Journal of Social Psychology*, 136 (5), 647-649.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in life and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma*, 16(2), 150-159.
- Marsh, A., Smith,L., Piek J. & Saunders, B. (2003). The purpose in life scale: Psychometric properties for social drinkers and drinkers In alcohol treatment. *Educational and Psychological Measurement*, 63, 859.
- Mascaro, N. & Rosen, D.H. (2005). Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention o f depressive symptoms. *Journal o f Personality*, 73(4), 985-1013.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. (2nd Ed.) New York: Harper & Row.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood*. New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1998). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (1999). *Integrating spirituality into treatment: resources for practitioners*. Washington: American Psychological Association.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş* (13. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü.
- Mutluer, S. (2006). *Özgüven oluşmasında manevi değerlerin rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nelson, C. J., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics*, 43(3), 213-220.
- Nietzsche, F. W. (2008). *Deccal* (A. Kaya, Çev.). İstanbul: Say
- Norman, W.T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 6(66), 574-583.

- Oldnall A (1996) A critical analysis of nursing: meeting the spiritual needs of patients, *Journal of Advanced Nursing*, 23 (1), 138-144.
- Oktay, M. (2000). *İletişimler İçin Davranış Bilimlerine Giriş*. İstanbul: Der.
- Okyay, N. (2008). *Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakıma ilişkin düşüncelerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Özdoğan, Ö. (2007). *İsimsiz hayatlar*, Ankara: Lotus.
- Özdoğan, Ö. (2010). *Aşkın yanımız maneviyat*. Ankara: Özden Öze.
- Pargament, K. I. & Brant, C. R. (1998). *Religion and coping, in handbook of religion and mental health*. H. G. Koenig (Ed.). San Diego; Academic Press.
- Park C. L. & Folkman S. (1997) Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psycholog.* 1, 115-144.
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh , D. P., Bliss, D. & Rosen, R.I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life Research*, 17 (21), 26.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction. *Applied psychology: Health and Well-being*, 2(1), 1-13.
- Peacock E. J. & Reker G. T. (1982). The Life Attitude Profile (LAP): Further evidence of reliability and empirical validity. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 14, 92 – 95.
- Philips, W. (1980). Purpose in life, depression and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*, 36 (3), 661-667.
- Piedmont, R. L. (2007). Cross-cultural generalizability of the Spiritual Transcendence Scale to the Philippines: spirituality as a human universal, *Mental Health, Religion and Culture*, 10(2), 89-107.

- Piedmont, R. L., & Leach, M. M. (2002). Cross-cultural generalizability of the spiritual transcendence scale in india spirituality as a universal aspect of human experience. *American Behavioral Scientist*, 45(12), 1888-1901.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing international*, 27(2), 90-114.
- Prager, E. (1997). Sources of Personal Meaning For Older and Younger Australian and Israeli Women: Profiles and Comparisons. *Ageing and Society*, 17 (02), 167-189.
- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71–85.
- Robak, R. & Griffin, P.W. (2000). Purpose in Life: What is its relationship to happiness, depression and grieving?. *North American Journal Of Psychology*, 2, 113 – 120.
- Seyyar, A. (2009). Çalışma hayatında ve işyerinde maneviyat. *Kamuda Sosyal Politika*, 11(4), 42-52.
- Sartre, J. P. (2005). *Varoluşçuluk*. (Çeviren, A. Bezirci). İstanbul: Say.
- Saymaz, İ. (2003). Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M. E. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 209-227.
- Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 117-129.

- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True selfconcept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 96* (2), 473–490.
- Sharpe, D., & Viney, L. L. (1973). Weltanschauung and the Purpose-in-Life Test. *Journal of Clinical Psychology, 29*(4), 489-491.
- Shaye, A. (2009). *Infidelity in dating relationships: Do Big Five personality traits and gender influence infidelity?*. Los Angeles: Alliant International University.
- Simonelli, L. E. (2006). *Physical sequelae and depressive symptoms in gynecologic cancer survivors: the Role of meaning in life*. Doktora Tezi. The Ohio State University, Ohio.
- Somer, O. (1998). Türkçe’de kişilik özelliği tanımlayan sıfatların yapısı ve besfaktör modeli. *Türk Psikoloji Dergisi, 13*(42), 17-312.
- Somer, O. & Goldberg, L.R. (1999). The structure of turkish trait descriptive adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(3), 431-450.
- Somer, O., Korkmaz, M. & Tatar, A. (2002). Beş faktörlü kişilik envanterinin geliştirilmesi: ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi, 17*(49), 21-33.
- Steger, M. F., Frazier, M., 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 & specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*, 161–179.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan B. A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76* (2), 199-228.
- Steger, M.F., 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., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678.
- Steger, M.F., Mann, J.R., Michels, P., & Cooper, T.C.(2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358.
- Steger, M. F., Pickering, N. K., Adams, E., Burnett, J., Shin, J. Y., Dik, B. J. & Stauner, N. (2010). The quest for meaning: Religious affiliation differences in the correlates of religious quest and search for meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(4), 206-226.
- Stroope, S., Draper, S. & Whitehead, L. (2012). Images of a loving god and sense of meaning in life. *Social Indicators Research*, 111(1), 25-44.
- 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.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taylor, E. J. (2000). Transformation of tragedy among women surviving breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 27 (5), 781-788.
- Taylor S. E. (1983) Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist* 38, 1161-1173.
- Taymur, İ., & Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177.
- Telatar, T. G. & Özcebe, H. (2004). Yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi, *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3), 162-165.
- Tekin, A.Ö. (2012). *Yabancılaşma ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler: antalya kemer'deki beş yıldızlı otel işletmeleri çalışanları üzerinde bir uygulama*. Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.



- Terzi, Ş., Tekinalp, B. & Leuwerke, W. (2011). *Yaşamdaki anlam ölçeği'nin çeşitli yaş gruplarına göre psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir, 3-5.
- Thakur, K. & Basu, S. (2010). A probe of existential meaning in depression. *SIS J. Proj. Psy. & Ment. Health*, 17, 56-62.
- Thompson, S. C. (1985). Finding positive meaning in a stressful event and coping. *Basic and Applied Social Psychology*, 6(4), 279-295.
- Tillich, P. (2014). *Olmak Cesareti*. (Dansuk, F. C., Çev.). İstanbul : Okuyan-us.
- Tuncay, T. (2007). Kronik hastalıklarla başetmede tinsellik, *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 17(2), 13-20.
- Türk Dil Kurumu. (2011). *Türkçe sözlük (genişletilmiş baskı)*. Ankara: TDK.
- Türkyılmaz, N. (2008). *Davranış genetiği bağlamında dinî ve manevî eğilimler*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Underwood, L. G. (1999). A working model of health: Spirituality and religiousness as resources: Applications to persons with disability. *Journal Of Religion Disability And Health*, 3(3), 51-72.
- Williams, S. S. (2012). *Darwin Tanrı ve Yaşamın Anlamı* (İ. Hoca, Çev.). İstanbul: Say.
- Whitworth, B. S. (2008). Is there a relationship between personality type and preferred conflict-handling styles? An exploratory study of registered nurses in southern Mississippi. *Journal of Nursing Management*, 16(8), 921-932.
- Wong, P. T. (1997). Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. *In International forum for logotherapy* ,20, 85-94.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoloşçu psikoterapi*. Ankara: Kabalıcı.
- Yanbastı, G. (1991). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.
- Yazgan-İnanç, B. & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Zika, S., & Chamberlain K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.



## **EKLER**

**Ek 1:** Kişisel Bilgi Formu

**Ek 2:** Yaşamda Anlam Ölçeği

**Ek 3:** Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

**Ek 4:** Maneviyat Ölçeği

## EK – 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Katılımcılar,

Bu çalışma Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde yapılmakta olan Yüksek Lisans tez çalışması için hazırlanmıştır. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacak ve başkaları tarafından bilinmeyecektir. Bu nedenle soruları cevaplarken içten olmanızı diliyorum.

Katılımınız ve gösterdiğiniz duyarlılık için teşekkür ederim.

Psk. Danışman

Özlem KIZILIRMAK

### Kişisel Bilgi Formu

Bu form, yaptığım araştırmayla ilgili olarak, kendiniz hakkında bazı konularda bilgi almak amacıyla hazırlanmıştır. Size yöneltilen sorulara samimi ve doğru yanıt vermeniz, yapılan araştırmanın geçerli ve güvenilir olmasına büyük katkı sağlayacaktır. Bu nedenle, soruları dikkatle okuyunuz ve sizin durumunuza en uygun olanı (X) şeklinde işaretleyiniz.

**Cinsiyet:**  Kadın  Erkek

**Algılanan Sosyoekonomik Düzey:**  Alt  Orta  Üst

**Eğitim Düzeyi:**  İlkokul-Ortaokul  Lise  Üniversite  Lisansüstü

## EK – 2 YAÖ

**Açıklama:** Lütfen hayatınızda ve varlığınızda sizin için neyin önemli olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere size en yakın gelen cevabı vermeye çalışın. Unutmayın ki bu ifadeler kişiden kişiye değişen ifadelerdir dolayısıyla doğru ya da yanlış cevap yoktur.

	(1) Kesinlikle doğru değil	(2) Çoğunlukla doğru değil	(3) Biraz doğru değil	(4) Bir şey söyleyemem	(5) Biraz doğru	(6) Çoğunlukla doğru	(7) Kesinlikle doğru
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.							
2. Hayatımı anlamlı kılacak bir şeylerin arayışı içindeyim.							
3. Daima hayatımın amacını bulma çabası içindeyim.							
4. Hayatımın kesin bir amacı var.							
5. Hayatımı neyin anlamlı kıldığına dair genel bir fikrim var							
6. Hayatımda beni tatmin eden bir amaç keşfettim.							
7. Her zaman hayatımda kayda değer (önemli yapacak) bir şeylerin arayışı içindeyim.							
8. Hayatımda bir amaç ya da görev bulma arayışı içindeyim							
9. Hayatımın belirli bir amacı yok.							
10. Hayatımın anlamını bulma çabası içindeyim.							

### EK – 3 SDKT

**Açıklama:** Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Dışadönük
İçedönük	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,
2. Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,
3. Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.

		Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
1	Sakin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sinirli
2	Yalnızlığı tercih eden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sosyal (topluluğu seven)
3	Sanata ilgisiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sanata ilgili
4	Kindar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Affedici
5	Düzensiz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Düzenli
6	Sabırlı	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sabırsız
7	Silik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Atak
8	Hayal gücü zayıf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Hayal gücü kuvvetli
9	Başkalarına kayıtsız	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Yardımsız
10	Sorumsuz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sorumluluk sahibi

11	Rahat	○	○	○	○	○	○	○	Tedirgin
12	Uyuşuk, eliağır	○	○	○	○	○	○	○	Canlı
13	Dargörüşlü	○	○	○	○	○	○	○	Geniş görüşlü
14	Rekabetçi	○	○	○	○	○	○	○	İşbirliği yapan
15	Hırslı değil	○	○	○	○	○	○	○	Hırslı
16	Tutarlı	○	○	○	○	○	○	○	Tutarsız
17	Durgun	○	○	○	○	○	○	○	Delidolu
18	Alışılmış	○	○	○	○	○	○	○	Yenilikçi
19	Kibirli	○	○	○	○	○	○	○	Alçakgönüllü
20	Dikkatsiz	○	○	○	○	○	○	○	Dikkatli
21	İyimser	○	○	○	○	○	○	○	Karamsar
22	Neşesiz	○	○	○	○	○	○	○	Neşeli
23	Meraksız	○	○	○	○	○	○	○	Meraklı
24	Asi	○	○	○	○	○	○	○	Uysal, yumuşak başlı
25	Gayretsiz	○	○	○	○	○	○	○	Gayretli
26	Huzurlu	○	○	○	○	○	○	○	Huzursuz
27	Arka planda kalan	○	○	○	○	○	○	○	Öne çıkan
28	Tutucu	○	○	○	○	○	○	○	Liberal
29	Acımasız	○	○	○	○	○	○	○	Merhametli
30	Hazırlıksız	○	○	○	○	○	○	○	Hazırlıklı
31	Kaygısız	○	○	○	○	○	○	○	Kaygılı
32	Dikkat çekmeyen	○	○	○	○	○	○	○	Baskın, belirgin
33	İlgileri dar	○	○	○	○	○	○	○	İlgileri geniş
34	Bencil	○	○	○	○	○	○	○	Fedakâr (diğergam)
35	Disiplinsiz	○	○	○	○	○	○	○	Disiplinli
36	Yeni ilişkilere kapalı	○	○	○	○	○	○	○	Yeni ilişkilere açık
37	Etkisiz	○	○	○	○	○	○	○	Etkili
38	Hoşgörüsüz	○	○	○	○	○	○	○	Hoşgörülü
39	Donuk	○	○	○	○	○	○	○	Coşkulu
40	İnatçı	○	○	○	○	○	○	○	Uzlaşmacı



## EK – 4 TCI

<b>Aşağıda 1'den 5'e kadar derecelendirilmiş ifadeler yer almaktadır. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyup, bu cümlelerin sizin durumunuza ne kadar uygun olduğunu işaretleyiniz.</b>	<b>Tamamen Katılıyorum</b>	<b>Oldukça Katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Pek Katılmıyorum</b>	<b>Hiç Katılmıyorum</b>
1. Bir şeye yoğunlaştığımda, çoğu kez zamanın nasıl geçtiğinin farkına varmam.					
2. Çoğu zaman çevremdeki kimselerle öylesine bağlantılı olduğumu düşünürüm ki, sanki aramızda bir ayrılık yokmuş gibi gelir.					
3. Sıradan bir şeye bakarken çoğu kez olağan üstü bir şey olur ve sanki onu ilk kez görüyormuşum duygusuna kapılırım					
4. Ansızın varolan her şeyle berrak ve derinden bir aynılık duygusu yaşadığım epeyce coşkulu anlarım oldu.					
5. Çoğu zaman tüm yaşamın kendisine bağlı olduğu manevi bir gücün parçasıymışım hissine kapılırım.					
6. Çevremde olup bitenlerden bütünüyle haberdar olmadığım için, başkalarına çoğu zaman sanki başka dünyadaymışım gibi gelir.					
7. Bazen başkalarına karşı sözcüklerle açıklayamadığım bir bağlantı hissedirim					
8. Yaşamdaki rolümün berraklaşmasına yol açan, kendimi çok coşkulu ve mutlu hissettiğim yaşantılarım olmuştur					
9. Yaşamda, bilimsel olarak açıklanamayan birçok şeye hayran olurum.					
10. Çoğu zaman hayvanları ve bitkileri yok olmaktan korumaya yarayacak işler yaparım.					
11. Yapmakta olduğum işe kendimi fazla kaptırıp başka her şeyi unuttuğumdan, çoğu kez “dalgın” olarak adlandırılırım.					
12. Bazen kendimi doğayla öylesine bağlantılı hissedirim ki, her şey tek bir canlı organizmanın parçasıymış gibi görünür.					
13. Çoğu kez kendimi yapmakta olduğum işe o kadar kaptırırım ki, bir an nerede olduğumu unuturum					
14. Kendimi rahatlamış hissederken çoğu kez beklenmedik iç görü ya da anlayış parıltıları yaşarım.					

15. Çoğu zaman etrafımdaki tüm nesnelere karşı güçlü bir bütünlük duygusu hissedirim.					
16. Bazen, neler olacağını sezmemeye olanak veren bir “altıncı hisse” sahipmişim gibi gelir.					
17. Baharda çiçeklerin açmasını eski bir arkadaşı yeniden görmek kadar severim.					
18. Mucizelerin olabileceğine inanırım.					
19. Çoğu zaman etrafımdaki tüm kişilerle güçlü manevi ve duygusal bağlantım olduğunu hissedirim					
20. Dinsel yaşantılar, yaşamımın gerçek amacını anlamamda bana yardımcı olmuştur.					
21. Bazen yaşamımın herhangi bir insandan daha büyük bir manevi güç tarafından yönetildiğini düşünürüm.					
22. Duyu-dışı algılamamın (telepati ya da önceden bilme gibi), gerçekten de mümkün olduğuna inanırım.					
23. Kendimi, ilahi ve olağanüstü bir güçle temas içinde hissettiğim yaşantılarım oldu.					
24. Tüm yaşamın, bütünüyle açıklanamayacak bir manevi düzen ya da güce bağlı olduğuna inanırım.					
25. Çoğu zaman yaptığım işin o kadar etkisinde kalırım ki, zaman ve mekandan kopmuş gibi o an içinde kaybolurum					
26. Dünyayı daha iyi bir yer yapmak için; savaş, yoksulluk ya da haksızlıkları önlemeye çalışmak gibi gerçekten de kişisel fedakarlıklar yaparım.					
27. Bir şey hakkında uzunca bir süre düşündükten sonra bile, mantıksal nedenlerimden çok duygularıma güvenmeyi öğrendim.					
28. Mistik yaşantı söylentileri muhtemelen sadece birer hüsnü kuruntudan ibarettir.					
29. Duyu-dışı algılar yaşantıladıgıma inanırım.					
30. Mucize denilen çoğu şeyin sadece şans eseri olduğunu düşünürüm.					
31. Bilimsel olarak açıklanamayan şeylere inanmanın akıllıca olmadığını düşünürüm.					
32. Bazen sanki zaman ve mekanda sonu ve sınırı olmayan bir nesnenin parçasıymışım hissine kapılırım.					
33. Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için, kendi yaşamımı severek riske ederdim.					



*GAZİ GELECEKTİR..*