



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MUTLULUK, ÖZGÜNLÜK VE YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yalçın DEMİR

TOKAT

Eylül, 2017



T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

MUTLULUK, ÖZGÜNLÜK VE YAŞAMIN ANLAMI ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN YAPISAL EŞİTLİK MODELİ İLE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yalçın DEMİR

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

TOKAT

Eylül, 2017

JÜRİ ONAY SAYFASI

Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi

Yukarıda başlığı verilen Yüksek Lisans tezi Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulunun 07.09.2017 tarih ve 32/06 sayılı kararı gereğince 22.09.2017 tarihinde toplanan jüri tarafından kabul edilerek başarılı bulunmuştur.

Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı Soyadı)

İmzası

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Kemal BAYTEMİR



Üye : Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN



Üye : Yrd. Doç. Dr. İbrahim ARPACI



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Enstitü Müdürü: Doç. Dr. Nail YILDIRIM



ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini, bu tez çalışmasını intihali engelleme programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 22.09.2017

Yalçın DEMİR

İMZA

TEŞEKKÜR

Tezimin her aŐamasında yanımnda olan, sabırla, ısrarla, tım iyimserliğiyle hem akademik hem de manevi desteklerini esirgemeyen, bir an olsun beni yalnız bırakmayan, gıcımın tükendiği anlarda yeniden toparlanmamı sağlayan tez danıŐmanım Yrd. DoÇ. Dr. Rukiye ŞAHİN'e; tez yazım sũrecinde beni motive eden ve destekleyerek yanımnda olduklarını hissettiren anneme, babama, kardeŐlerime, arkadaŐlarıma ve birlikte ıalıŐtıĐım kurum personellerine; tez savunmamda yer alan ve değerli bilimsel katkılarıyla yolumu aydınlatan kıymetli oğretim ũyeleri Yrd. DoÇ. Dr. İbrahim ARPACI ve Yrd. DoÇ. Dr. Kemal BAYTEMİR'e tım iıtenliğimle teŐekkũr ederim.

Yalčın DEMİR

Eylũl, 2017

ÖZET

Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli İle İncelenmesi

DEMİR, Yalçın

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Rukiye ŞAHİN

Eylül, 2017, xii + 91 sayfa

Mevcut araştırma, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca bu araştırma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam, mutluluk ve özgünlük düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşma gösterip göstermediğini incelemiştir.

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Orta Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitede, Fen-Edebiyat, İlahiyat, Ziraat, Eğitim ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 480 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Öğrencilerin 246'sı kadın, 234'ü ise erkektir.

Araştırmada veri toplamak için Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ve uyarlaması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılan Yaşamın Anlamı Ölçeği, Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilip İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilip uyarlama çalışması Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan 10 maddelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak özgünlük ile var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracılık rolü anlamlı bulunamamıştır. Ayrıca bu araştırmada, var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam ve mutluluk düzeyi, cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir.

Buna ilave olarak, özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisel özgünlük, farkındalık ve özgün davranış alt boyutları cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken, özgünlüğün yansızlık alt boyutu anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Araştırma bulguları, alanyazın bağlamında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yaşamın anlamı, mutluluk, özgünlük, aracılık rolü

ABSTRACT

Analysis of Relations between Happiness, Authenticity and Meaning of Life by Structural Equation Model

DEMİR, Yalçın

Master's Degree, Guidance and Psychological Counseling Department

Thesis Advisor: Assistant Professor Rukiye ŞAHİN

September, 2017, xii + 91 pages

The current research aimed to examine the intermediary role of the level of significance that exists between authenticity and happiness, and the level of meaning that is tried to be found in relationship to between authenticity with the level of meaning existing. This research also has examined whether they showed differentiation the existing meaning of the students studying at university, try to be meaning of availability, the level of happiness and authenticity in terms of gender.

The study group of this research has been created 480 university students selected by appropriate sampling method at a university in the Middle Black Sea Region, Science, Literature, Theology, Agriculture, Education and Engineering Faculties. 246 of the students are female, 234 are male.

The Meaning of Life Scale, developed by Steger, Frazier, Oishi and Kaler (2006) and adapted by Demirdağ and Kalafat (2015), Authenticity Scale-Short Form, developed by Kernis and Goldman (2006) and adapted to Turkish by Imamoglu, Günaydın and Selçuk (2011), developed by Hills and Argyle (2002) and adaptation study The Oxford Happiness Scale-Short Form by Doğan and Akıncı-Çötök (2011), and a 10-item personal information form prepared by the researcher have been used.

According to research findings, it is concluded that there is a partial mediating role in the relationship between authenticity and happiness. However, the mediating role of the level of significance tried to be found between the authenticity and the level presence of meaning was not found significant. Moreover, in this study, the presence of meaning, search for meaning and level of happiness that were tried to be found did not show a significant

difference in terms of gender. In addition, while the level of authenticity and the authenticity of relational authenticity, awareness, and authentic behavior subscales showed a significant difference in terms of gender, the neutrality sub-dimension of authenticity did not show a significant difference. The research findings were discussed and suggested in the context of literature.

Key Words: Meaning of life, happiness, authenticity, mediating role

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ONAY SAYFASI	i
ETİK SÖZLEŞME	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
Şekiller Listesi	xi
Tablolar Listesi	xii
I. BÖLÜM: GİRİŞ	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
Problem Durumu	5
Araştırmanın Alt Problemleri	5
Sınırlılıklar	6
Tanımlar	6
Kısaltmalar	6
II. BÖLÜM: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	8
Pozitif Psikoloji	8
Mutluluk	9
Felsefede Mutluluk	9
Psikolojide Mutluluk	11
Mutluluk Kuramları	13
Mutlulukla İlgili Araştırmalar	17
Özgünlük	21

Pozitif Psikoloji Açısından Özgünlük	22
Özgünlüğü Açıklayan Modeller	23
Özgünlükle İlgili Araştırmalar	25
Yaşamın Anlamı	26
Felsefe ve Psikolojide Yaşamın Anlamı	27
Yaşamın Anlamıyla İlgili Araştırmalar	30
Modele İlişkin Teorik Çerçeve	34
Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam	34
Özgünlük, Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam	35
Var Olan Anlam ve Mutluluk	36
Özgünlük ve Mutluluk	37
III. BÖLÜM: YÖNTEM	39
Araştırmanın Modeli ve Deseni	39
Çalışma Grubu	39
Ölçme Araçları	43
Veri Toplama Süreci	46
Verilerin Analizi	46
IV. BÖLÜM: BULGULAR	47
Alt Problem 1, 2, 3, 4, 5, 6, ve 7'e İlişkin Bulgular	47
Alt Problem 8'e İlişkin Bulgular	51
Alt Problem 9'e İlişkin Bulgular	51
Alt Problem 10'a İlişkin Bulgular	52
V. BÖLÜM: TARTIŞMA	53

Gözlenen Değişkenler Kullanılarak Oluşturulan Modelde Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlamın Aracılık Rolü	53
Cinsiyet Açısından Mutluluk	56
Cinsiyet Açısından Özgünlük	56
Cinsiyet Açısından Yaşamın Anlamı	57
VI. BÖLÜM: SONUÇ ve ÖNERİLER	58
Sonuç	58
Öneriler	58
KAYNAKÇA	60
EKLER	88
ÖZGEÇMİŞ	91

Şekiller Listesi

Şekil 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri	12
Şekil 2. Akış Kuramı'nda Yer Alan Beceriler, Meydan Okumalar ve Düzeyleri	15
Şekil 3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı'nda Yer Alan Boyutlar	16
Şekil 4. Çok Ögeli Özgünlük Modeli'nde Yer Alan Öğeler	23
Şekil 5. Kişi Merkezli Özgünlük Modeli'nde Yer Alan Boyutlar	24
Şekil 6. Aracılık Rolü Test Edilen Model	38
Şekil 7. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları	48

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	39
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı	40
Tablo 3. Katılımcıların Fakülteye Göre Dağılımı	40
Tablo 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımı	40
Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı	41
Tablo 6. Katılımcıların Aile Aylık Gelir Düzeyine İlişkin Dağılımı	41
Tablo 7. Katılımcıların Anne Hayatta Olma Durumuna İlişkin Dağılımı	41
Tablo 8. Katılımcıların Baba Hayatta Olma Durumuna İlişkin Dağılımı	42
Tablo 9. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna İlişkin Dağılımı	42
Tablo 10. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna İlişkin Dağılımı	42
Tablo 11. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları	47
Tablo 12. Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi	47
Tablo 13. Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri	48
Tablo 14. Standardize Edilmiş Dolaylı, Doğrudan ve Toplam Etki Katsayıları	49
Tablo 15. Standardize Edilmiş Dolaylı, Doğrudan ve Toplam Etki Katsayıları	49
Tablo 16. Modelin Uyum İyiliği İndeksleri	49
Tablo 17. Var Olan Anlamın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları	50
Tablo 18. Bulunmaya Çalışılan Anlamın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları	50
Tablo 19. Mutluluk Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları	51
Tablo 20. İlişkisel Özgünlük, Yansızlık, Farkındalık, Özgün Davranış İle Özgünlük Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları	51
Tablo 21. Var Olan Anlam İle Bulunmaya Çalışılan Anlam Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları	52

I. BÖLÜM

GİRİŞ

İnsanları anlamaya dönük çabaların bir ürünü olan psikoloji, son birkaç yüzyılda gelişim kaydederek değişim göstermiştir. İlk zamanlarda insanı, canlı bir organizma olarak gören psikoloji, sonraları aynı insanı özerk, özgür ve akılcı davranışlarda bulunan bir varlık olarak görmeye başlamıştır (Cüceloğlu, 2007). Bu bakış açısındaki değişim, patoloji yerine pozitif odaklı görüş ile açıklanabilir (Sheldon ve King, 2000). Bu görüşle doğrudan bağlantısı bulunan pozitif psikoloji, son yıllarda gelişimini sürdürerek güçlenmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikoloji, insanın doğumundan başlayarak ölümüne kadar geçecek olan sürede, yaşama tutunmasına ve yaşamını daha olumlu kılacak düzeye ulaşmasına yardım eden, yaşamında nelerin olumlu olduğuna dair bilgi ve bulguları paylaşan bir çalışma ve uygulama alanıdır (Peterson, 2000; Synder, Lopez ve Pedrotti, 2011). Diğer bir deyişle insanların yaşamlarına uygun bir biçimde adapte olmalarına yardım edecek çalışmalar üreten bir alandır (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006). Bu geniş üretim alanında, Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) pozitif psikolojiyle ilgili görüşleri konuyla ilgili pek çok çalışmanın yapılmasını sağlamıştır. Bu durum, zaman içinde bir dönüşümün yaşanmasına da sebebiyet vermiştir.

Pozitif psikolojinin birinci dalgası açısından başlangıçta verilen mesaj, “olumsuz (negative)” fenomen, istenmeyen özellikler ve sonuçlar olarak değerlendirilmiş; “olumlu (positive)” fenomen ise mutlaka istenen, faydalı özellikler ve sonuçlar olarak görülmüştür (Ivtzan, Lomas, Hofferon ve Worth, 2016). Olumlu özelliklere gösterilen bu canlı iyimserlik, zamanla alanın içindeki ve dışındaki zekice eleştirilerle delinmiştir (Ivtzan ve diğerleri, 2016). Olumlu (positive) ve olumsuz (negative) kavramlarıyla daha ayrıntılı bir yaklaşım benimsenerek yeni bir olgun sentezin bulunması gerçekleşmiştir (Ivtzan ve diğerleri, 2016). Ortaya çıkan bu sentez, ikinci dalga (Held, 2004) varoluşsal pozitif psikoloji (Wong, 2009) veya Pozitif Psikoloji 2.0 (Wong, 2011) olarak anılmaya başlanmıştır. Bu sentezin önemli özelliklerinden birisi, yaşamın “karanlık yüzü (dark side)”nü kucaklaması olmuştur (Ivtzan ve diğerleri, 2016).

Yaşamın temel amaçlarından birisi olan mutluluk üzerine, insanlık tarihi boyunca çeşitli tanımlar üretilmiş ve mutluluğa ulaşmaya yönelik çalışmalar yapılmıştır (Şahin, 2015). Özellikle İlk Çağ düşünürleri, mutluluk üzerine kafa yormuş ve insanları mutluluğa ulaştıracak yolları bulmaya çalışmışlardır (Tamtürk, 2006). İlk Çağ'da olduğu gibi günümüze

gelindiğinde de mutluluk, yine önemli bir konu olmaya devam etmiştir. Mutlulukla ilgili alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu, iyi oluş, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve iyilik hali gibi terimlerin kullanıldığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Anlam olarak birbirine bu kadar benzeyen bu terimlerin mutlulukla ilişkilendirilmesinde herhangi bir sakınca görülmemiştir (Tuzgöl-Dost, 2004). Alanyazında mutluluk, olumlu duyguları çok, olumsuz duyguları daha az yaşama (Diener, 2000), yaşamdan üst düzeyde alınan doyum, haz veren olumlu duyguları daha fazla yaşama, acı ve sıkıntı çekmeye neden olan olumsuz duygularıyla daha az yaşama (Doğan, 2013) biçiminde tanımlanmıştır. Alanyazında mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde mutluluğun, özgünlükte kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiş (Dönmezoğulları, 2014) ve özgünlüğün mutlulukla (öznel iyi oluşla) ilişkili olduğu bulunmuştur (Akin, 2014; Boyraz ve Kuhl, 2015; Cassar ve Buttigieg, 2013; Sheldon, Ryan, Rawsthorne ve Ilardi, 1997; Toor ve Ofori, 2009; Vainio ve Daukantaitė, 2016; Wang, 2015; Wang, 2016). Mutlulukla ilişkili araştırmaların yanı sıra yapılan bazı çalışmalarda (Haring, Stock ve Okun, 1984; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) cinsiyet faktörünün, mutluluğun küçük bir kısmını açıkladığı dile getirilmektedir.

Özgünlükle ilgili bireysel farkların, bireylerin mutluluk haliyle ilgili önemli bir gösterge olduğu, hem varoluşçu ve insancıl hem de psikodinamik kuramlarda (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011) kabul görmektedir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Kökeni Antik Yunan felsefesine kadar dayanan özgünlük, bireyin kendisini olumlu ve olumsuz yönleriyle tanıması ve kendisine karşı dürüst olmasını ifade eder (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Özgünlük, özellikle 20. yüzyılda psikodinamik kuramdan Winnicott, insancıl kuramdan Rogers ve Maslow'un araştırmalarıyla psikoloji biliminde önemli bir kavram olmaya başlamıştır (Dönmezoğulları, 2014). Günümüzde özgünlükle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, Kernis ve Goldman'ın (2006) "*Çok Ögeli Özgünlük Modeli*" ile Wood ve diğerlerinin (2008) "*Kişi Merkezli Özgünlük Modeli*" olduğu görülmektedir. Kernis ve Goldman (2006) özgünlüğü, bireyin kendisini kabul etmesi, gerçek benliğine uyan davranışlarda bulunması biçiminde tanımlamışlardır. Yine Kernis ve Goldman, geliştirdikleri modelde özgünlükle ilişkili dört ögeden bahsetmişlerdir. Bunlar; farkındalık, özgünlük, özgün davranış ve ilişkisel özgünlüktür (Kernis ve Goldman, 2006). Özgünlüğe ilişkin geliştirilen diğer modelde Wood ve diğerleri (2008), özgünlükle ilgili kişi merkezli bir yaklaşım geliştirmişler ve üç temel boyuttan bahsetmişlerdir. Bunlar; kendine yabancılaşma, özgün yaşam ve dış etkiyi kabullenmedir (Wood ve diğerleri, 2008). Modellere dayalı birikiminin genişlemesi, özgünlükle yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi izlemeyi ve anlamayı da

kolaylaştırmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Son zamanlarda yapılan araştırmalar, özgünlükle yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (Allan, Bott ve Suh, 2015; Kenyon, 2000; Ménard ve Brunet, 2011; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Özgünlüğün yaşamın anlamıyla ilişkisinin yanı sıra kadınların, erkeklere kıyasla yakın ilişkilerinde ilişkisel olmaları sebebiyle erkeklerden daha fazla özgün oldukları bilenen bir gerçektir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006).

Yaşamın anlamı, pozitif psikolojinin temel kavramlarından (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşamın anlamı, felsefi ve psikolojik özellikleri nedeniyle araştırmacıların yoğun ilgisini çekmiştir (Ryan ve Deci, 2001). Felsefi özelliği açısından insanların yaşamlarının ne anlama geldiğini, psikolojik özelliği açısından ise insanların yaşamın anlamına ne ilave ettiklerini irdeledikleri görülmüştür (Steger ve Kashdan, 2013). Yaşamın anlamının psikoloji alanyazını içinde kendisine yer bulması, Adler'in insanların belirli bir amacın etrafında kaderlerini belirleyebilecekleri iddiasıyla başlamıştır (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015). Çok sonraları yaşamın anlamı, Frankl'in ismini verdiği logoterapi (anlam terapisi) ile varoluşçu yaklaşıma dâhil olmuştur (Frankl, 2016). Yine Frankl, insanların yaşamdaki anlam arayışlarını doğuştan getirilen bir güdü olarak değerlendirmiştir (Frankl, 2016).

Anlam arayışının aksine insanların yaşamlarında bir anlamın bulamayışı “anlamsızlık” olarak değerlendirilebilir (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2015). “Anlamsızlık”, insanların kendilerini hedefi ve planı olmayan biri gibi hissetmelerine ve ne yöne gidebileceklerini bilmemelerine neden olmaktadır (Harlow ve Newcomb, 1990). Yaşamın büyük bir bölümünü anlamsızlık sorununa ayıran Tolstoy, yaşadığı bu anlam krizini “hayatın durması” biçiminde ifade etmiştir (Tolstoy, 2005). Yine Frankl, Viennese’de bir hastanede yürüttüğü klinik çalışmalar sırasında nevrozların beşte birinin kökeninin yaşamdaki anlamsızlıktan kaynaklandığını belirtmiştir. Ona göre, varoluşsal nevroz, anlamsızlık kriziyle eş anlamlıdır (Frankl, 1972). Anlamsızlık, Yalom’da ise “Biz aslında bir anlamı olmayan, evrene fırlatılmış olmanın verdiği rahatsızlıkla baş etmek zorunda olan, anlam arayan yaratıklarız.” biçiminde açıklanmıştır (Yalom, 2000: 12). Yaşamın anlamsız oluşu sorunsalı, her insanla derinden ilişkili bir sorundur (Yalom, 1999). Yaşamın anlamı, öznel oluşu ve insanın kendi başına bulabilir olması nedeniyle nihai düzeyde kişisel bir girişim olma özelliği göstermektedir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yaşamdan keyif alma ve deneyimlerin mutlu etmesinin, hemen her bireyin davranışlarının amacı olduğu söylenebilir (Büyükdüvenci, 1993; Ocak, 2012; Tamtürk, 2006; Yörükan, 1994). Yaşamdan keyif alma ve mutlu olma denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin keyif ve mutluluk anlaşıldığı gibi, genel olarak tüm deneyim ve ilişkilerdeki keyif ve mutluluk da anlaşılabilir (Küsgülü, 2014; Toprak, 2014). Yaşamında keyif ve mutluluk sağlayan bireylerin diğerleriyle olan deneyimlerinde ve ilişkilerinde yaşama ilişkin daha olumlu olma ve daha pozitif enerjili olmaları beklenir (Kangal, 2013; Taş, 2011; Tuzgöl-Dost, 2004). Böyle bir durumda bireyler deneyimlerden ve ilişkilerden daha üst düzeyde verim elde edilebilir, daha gerçekçi bir benliğe sahip olabilir (Taş, 2011).

Daha gerçekçi bir benliğe sahip olmayı ve kişisel değerlerine sahip çıkarak sahtelikten uzak durmayı ifade eden özgünlük, daha çok Batılı kültürlerde çalışılan bir kavram olmasına rağmen son yıllarda Türkiye’de de üzerinde çalışılan bir kavram olarak dikkat çekmektedir (Dönmezoğulları, 2014). Özgünlük, insan için nihai yaşam amacı olan mutluluk kavramıyla birlikte incelenmektedir (Chen, 2013; Dilman, 1982; Sheldon ve diğerleri, 1997). Yapılan çalışmalarda özgün olan bireylerin kendilerini mutlu hissettikleri, yaşamlarını anlamlı ve amaçlı buldukları dile getirilmektedir (Cassar ve Buttigieg, 2013; Datu, 2014; Sarıçam, 2015; Wickham ve diğerleri, 2016). Bu nedenle bireylerin deneyimlerinde ve ilişkilerinde özgün birey olarak var olmaları, yaşamlarını mutlu ve anlamlı bir bütün hissetmeleri açısından oldukça önemli görülmektedir.

Yaşamda anlamın gerçek benlik, kimlik gelişimi ve yaşamda bir amaca veya hedefe sahip olma biçiminde değerlendirildiği bilinmektedir (Taş, 2011). Bu bakış açısıyla değerlendirme yapıldığında, yaşamın anlamının bireylerin yaşamında ciddi ve önemli yansımaları olduğu düşünülmektedir. Anlamın, düşünsel bağlamda entelektüel hazları gidermeye yarayan bir araç olmaktan ziyade yaşamı kuşatan ve yaşamın bütünleyici bir hükmedicisi konumunda olduğu söylenebilir (Dursun, 2012; Taş, 2011; Yüksel, 2013). Bu açıdan gelecekte kendilerine yaşamda bir yer edinecek olan bireylerin, yaşama yükledikleri anlam ve yaşamı anlamlı bulup bulmadıkları önem kazanmaktadır. Özellikle de yaşamın anlamının, amaç yönelimliliği veya amaçlılığı, yaşama uyum sağlamayı ve yaşamda biricikliği kolaylaştırıcı şekilde kavramsallaştırılması, anlam veya anlamsızlığa dair yapılan yüklemeler hem birey hem de toplum için geleceğe yönelik önemli öngörülerde bulunmayı sağlamaktadır (Frankl, 2016; Leontiev, 2005; Yalom, 1999).

Mevcut araştırma, üniversite öğrencilerinin mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeylerini yapısal eşitlik modeli ile incelemeyi amaçlamaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını incelemek, özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlük ile var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolünü belirlemektir. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin Oxford Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyetgöre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek de amaçlanmıştır. Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamıyla ilgili farklılaşma, anlamlı yordayıcılıklar ve aracılık rolünün belirlenmesi çeşitli eğitim programlarına, geliştirilecek diğer modellere ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Problem Durumu

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeylerini yapısal eşitlik modeli ile incelemiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamının, mutluluk ve özgünlük düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiş, özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlük ile var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolü belirlenmiştir. Buna ek olarak üniversite öğrencilerinin Oxford Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Ölçeği'nden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir.

Araştırmanın Alt Problemleri

1. Özgünlük, var olan anlamı anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Var olan anlam, mutluluğu anlamlı olarak yordamakta mıdır?
3. Özgünlük, mutluluğu anlamlı olarak yordamakta mıdır?
4. Özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlamın aracı rolü var mıdır?
5. Özgünlük, bulunmaya çalışılan anlamı anlamlı olarak yordamakta mıdır?
6. Bulunmaya çalışılan anlam, var olan anlamı anlamlı olarak yordamakta mıdır?
7. Özgünlük ile var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlamın aracı rolü var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu'ndan aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

9. Üniversite öğrencilerinin Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu'ndan aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin Yaşamın Anlamı Ölçeği'nden aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

Sınırlılıklar

1. Araştırma, Orta Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitenin fakülteleriyle sınırlıdır.
2. Katılımcıların veri toplama aracına verdikleri cevaplarla sınırlıdır.
3. Araştırma, yapılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

Tanımlar

Pozitif Psikoloji: Psikolojik güçlerin ve olumlu duyguların incelenmesine ilişkin bilim ve uygulamalardır (Synder, Lopez ve Pedrotti, 2011).

Yaşamın Anlamı: İnsanın doğuştan getirdiği bir güç, anlam arayışını içerisinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte değerlendirilen ve insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2016).

Özgünlük: Kişinin duygulanımında, davranışında ve düşünme sürecinde benliğinin en saf haliyle hareket etmesidir (Doğan, 2016).

Mutluluk: Yaşamdan üst düzeyde alınan doyum, haz veren olumlu duyguları daha fazla yaşama, acı ve sıkıntı çekmeye neden olan olumsuz duygularıyla daha az yaşamadır (Doğan, 2013).

Kısaltmalar

APD: Amerikan Psikoloji Derneği

BÇA: Bulunmaya Çalışılan Anlam

FARK: Farkındalık

İL_ÖZG: İlişkisel Özgünlük

İPKDM: İçindeki Potansiyeli Kullanmaktan Doğan Memnuniyet

MUT: Mutluluk

OMÖ-KF: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

ÖÖ-KF: Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu

ÖZ: Özgünlük

ÖZG_DAVR: Özgün Davranış

p: Anlamlılık Katsayısı

r: Yol Analizi Regresyon Katsayısı

R²: Açıklanan Ortak Varyans

S/Y: Sistem/Yapı

SH: Standart Hata

VOA: Var Olan Anlam

YANSIZ: Yansızlık

YAÖ: Yaşamın Anlamı Ölçeği

II. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Pozitif Psikoloji

Psikolojide cevap aranan soruların bir kısmı, birkaç bin yıl önce düşünürler tarafından tartışılmıştır. Psikolojinin kökeni, Antik Çağ'a kadar uzanmaktadır. Psikoloji, 18. yüzyılın sonunda ve 19. yüzyılın başında, felsefeden kopup ayrı bir inceleme alanı olmuştur (Karakas ve Eski, 2011). Felsefeden kopmasıyla ayrı bir bilim dalı haline gelen psikoloji (Dwelshauvers, 2012; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011), insan davranışlarının temelinde yer alanıl nedenleri öğrenmeye çalışan bilimsel disiplin olarak tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2007; Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2011). Yine psikoloji, bireysel davranışların ve zihinsel süreçlerin bilimsel olarak incelenmesi biçiminde tanımlanmıştır (Sart, 2012). Daha kapsamlı ifadeyle psikoloji, insan ve hayvan davranışlarını açıklamayı, ölçümlemeyi ve kontrol altına almayı amaçlayan bir bilim dalıdır (Şimşek ve Eroğlu, 2013). Psikoloji, insan ve davranışıyla ilgili olarak zekâ, kişilik, çevredeki olayları ve varlıkları algılama biçimi, öğrenme, düşünme, heyecanlanma ve duygulanma süreci vs. gibi alanlarla ilgilenir (Şimşek ve Eroğlu, 2013).

Psikolojideki çeşitlenme birçok psikoloji okulunun kurulmasını ve “izm”lerin doğmasını sağlamıştır (Karakas ve Eski, 2011). Zamanla insan davranışlarına yönelik farklı görüşler, farklı yaklaşımları ve çalışma alanlarını ortaya çıkarmıştır (Cüceloğlu, 2007). Günümüzde psikolojinin önemli çalışma alanlarından birisi de pozitif psikolojidir.

Pozitif psikolojinin yeni bir alan olmadığı, Sokrates ve Platon gibi düşünürlerin yaşadıkları çağlarda iyi bir yaşamla ilgili tanımlamaları ve iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiğiyle ilgili sorgulamalarının olduğu bilinmektedir (Lopez, 2009). Pozitif psikolojinin anahtar özelliği sayılabilecek bireylerin olumlu özelliklerinin incelenmesi gerektiği fikri, Abraham Maslow tarafından Seligman'dan çok önce gündeme getirilmiştir (Schultz ve Schultz, 2008). Ancak pozitif psikoloji, Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APD) başkanlığına geçmesiyle resmi bir biçimde gündeme gelmiştir (Lopez, 2009). Seligman, dernek başkanlığı yaptığı sırada pozitif psikolojiyi ana gündem maddesi haline getirmiş, pozitif psikolojiyle ilgili çalışmalara öncülük etmiştir (Lopez, 2009). Son yıllarda pozitif psikoloji, büyük bir hız kazanmış (Lopez, 2009), dünyanın çeşitli ülkelerinde pozitif psikolojiyle ilgili konferanslar ve kongreler düzenlenmiştir (Şahin, 2015).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre, pozitif psikolojinin amacı bireylerin olumsuz özelliklerinin yanı sıra olumlu özelliklerinin de farkında olmasını sağlamak ve bu özelliklerini geliştirmesine yardım etmektir. Yine Seligman, pozitif psikolojinin temel amacının, psikolojinin yalnızca zihindeki olumsuzlukları onarmaya yönelik odağı ile bunun yanında olumlu nitelikleri yapılandırma olduğunu ifade etmiştir (Seligman, 2004). Ayrıca önceki zihinsel dengesizliği düzeltmenin, zihinsel rahatsızlığı tedavi etmede ve önlemede güçlerin yaratımını ön plana çıkaracağını belirtmiştir (Synder ve Lopez, 2001). Ryff (2003) ise pozitif psikolojinin amacının, bireylerin kendilerini en iyi biçimde hissetmeleri olduğunu belirtmiştir. Pozitif psikoloji alanında çalışan bilim insanları, bireylerin daha iyi bir yaşam sürebilmeleri için parlak ve güçlü yanlarının ön plana çıkarılması gerektiğini dile getirmişlerdir (Aspinwall ve Staudinger, 2003).

Pozitif psikoloji, öznel düzeyde iyi oluş ve doyum (geçmiş), akış, eğlence ve tensel zevkler ve mutluluk (şimdi), iyimserlik, umut ve inanç gibi öznel deneyimlerle ilgilenir (Synder ve Lopez, 2001). Bireysel düzeyde aşk ve sevme yeteneği, cesaret, kişilerarası beceri, estetik duyarlık, sebat, affedicilik, özgünlük/otantiklik, yüksek yetenek ve bilgelik ile gelecek-fikirlilik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilenir (Synder ve Lopez, 2001). Grup düzeyinde ise sorumluluk, şefkat, yardımseverlik, özgecilik, kibarlık/nezaket, ılımlılık, tolerans ve çalışma etiği gibi daha iyi bir vatandaşlık için bireyleri harekete geçiren şehir hayatıyla ilgili erdemler ve kurumlarla ilgilenir (Synder ve Lopez, 2001).

Pozitif psikolojinin birinci dalgası, pozitif değerlerin vurgulanmasıyla karakterize edilmektedir. Pozitif psikoloji ikinci dalga (Held, 2004) varoluşsal pozitif psikoloji (Wong, 2009) veya Pozitif Psikoloji 2.0'da (Wong, 2011) ise iyi oluşun olumlu ve olumsuz fenomenler arasındaki ince, diyalektik bir etkileşimi içerdiği kabul edilmektedir. Bu tanımla iyi oluşun "mutluluk" gibi yapılarla örtüştüğü fikri gündeme gelir; aksine, "iyi oluş" daha geniş bir terimdir. Bu terimler, "iyi olma" anlamında daha geniş bir anlam kazanarak olumsuz duyguları da içerebilir (Lomas ve Ivtzan, 2015; Lomas, 2016).

Mutluluk

Felsefede Mutluluk

Mutluluk, bir kavram olarak kendisine, felsefede yer bulmuştur. Mutluluğun kaynağı ve tanımıyla ilgili düşünürlerin yazdıkları, alanyazında zengin bir birikimin oluşmasını sağlamıştır. Antik Yunan'dan günümüze değin mutluluk, erdem, amaç, dış koşullar gibi

sözcüklerle açıklanmaya çalışılmıştır (Ocak, 2011). Antik Yunan döneminde ahlâki bir niteliği bulunmayan erdem, felsefe gündemine yerleşmesi Sokrates'in öncülüğünde gerçekleşmiştir (Ocak, 2011). Sokrates'e göre erdem, bireyle toplum arasındaki uyumu sağlayarak bireysel ve toplumsal mutluluğun önünü açmıştır (Akarsu, 1998). Erdem, zamanla zenginleşerek Sokrates'in tarif ettiği gibi kalmamış ve Platon tarafından cesaret, bilgelik vs. gibi yeni erdemler tanımlanmıştır (Ocak, 2011). Aristoteles ise insanları mutlu olmaya çağıran şeyin, erdemli davranmak olduğunu söylemiştir (Büyükdüvenci, 1993; Ocak, 2011).

Aristoteles'e göre, yeryüzünde yaşayan insanların tümü mutluluğu aramakta ve mutlu olmayı istemektedir (Büyükdüvenci, 1993; Tatlıhoğlu, 2012). Ona göre mutlu olmak, insan yaşamında gerçekleştirilmesi gereken bir amaç olarak durmaktadır (Büyükdüvenci, 1993). Ancak bu amaç, yalnızca eğitimle kazanılabilir ve bu eğitimde sezgiyle bilimin önemli bir yeri bulunmaktadır (Aristoteles, 1983). Eğer sezgi ve bilimin üzerinde yeterince durulursa insan, tam bir mutluluğa erişebilir (Büyükdüvenci, 1993).

Aristoteles'in ardından Epikür, felsefede hazcılık (hedonizm) akımını başlatmıştır (Ocak, 2011; Sarıtaş ve Haşiloğlu, 2015). Hazcılık, insanlara mutlulukları için ölçülü yaşamayı, haz hissi verecek şeylere yönelmeyi ve bu davranışları gerçekleştirmeyi önermiştir (Bilge, 2012; Papatya ve Özdemir, 2012; Ocak, 2014). Epikür'ün haz hissine ve Aristoteles'in dışsal koşullara (eğitim, bilim vs.) gönderme yapan mutlulukla ilgili görüşlerinin aksine Stoa okulunun önemli ismi Epiktetus (Ocak, 2011), mutluluğun dış koşullardan (eğitim, bilim vs.) kaynaklanmadığını, dışsal koşulların tersine insanın neyi kontrol edip edemediğini bilmesinin, mutluluğunun belirleyicisi olacağını savunmuştur (Özdel, 2015).

Aristoteles'in mutluluk anlayışına yaptığı ilave boyutlarla tanınan Aquinas, insan yaşamındaki nihai amacın, mutluluğun kazanılması olduğunu ifade etmiştir (İskenderoğlu, 2005). Aquinas, mutluluğun ne olduğuyla ilgili anlayışa dayalı bir göreceliliğin var olduğunu belirtmiş ve Aristoteles gibi mutluluğun sekiz kaynağı üzerine (zenginlik, şeref, şöhrat, güç, beden iyiliği, zevk, ruh iyiliği ve yaratılmış herhangi bir iyilik) tartışmıştır (İskenderoğlu, 2005). Aquinas'ın görüşlerine benzer biçimde tutkuların, insan yaşamındaki rolüne dikkat çeken Descartes, insanların mutlu olabilmesi için tutkularını kontrol etmeleri gerektiğini ileri sürmüştür (Türkben, 2010). Descartes, mutluluğun erdeme, erdeminse aklın tam kullanımına bağlı olduğunu savunmuştur (Türkben, 2010). Aklın tam kullanımının mutluluğa erişmedeki işlevini inkâr etmeyen Descartes gibi Spinoza da sonsuz mutluluğun, gerçek bilgi ve bilgelikten meydana geldiğini iddia etmiştir (Özgen, 2013). Spinoza'ya göre mutluluk varlıkla

ilgilidir (Tatian, 2009) ve yüce mutluluk, yaratıcıya duyulan aşktan oluşmaktadır (Özgen, 2013).

Spinoza'nın yüce mutlulukla ilgili düşünceleri, Farabi'nin en yüksek mutluluk fikirleriyle paralellik göstermektedir (Tokat, 2006). Zira Farabi'nin belirttiği bu mutluluğa erişmede faal (etkin) akıl, amaç edinmiş ve faal akıl, insanın mutluluğunda küçümsenmeyecek kadar önemlidir (Özgen, 2013; Tokat, 2006). Bununla birlikte faal akıl, insan için aşk nesnesidir (Özgen, 2013; Tokat, 2006).

Farabi gibi ilahi aşk konusuna değinen İbn-i Sina da mutluluğu, nihai bir amaç olarak belirtmiştir (Ocak, 2012; Tamtürk, 2006). İbn-i Sina, mutluluğu iki kısımda incelemiştir: Gerçek ve eyleme dayalı mutluluk (Ocak, 2012). Ona göre gerçek mutluluk, varlığın yaratımındaki bilgeliği anlamak, yaratıcıya inanmak ve yaratılanlar üzerine derin düşündürmektir (Ocak, 2012). Eyleme dayalı mutluluksa emredilen ibadetleri yapmaktır (Ocak, 2012).

Psikolojide Mutluluk

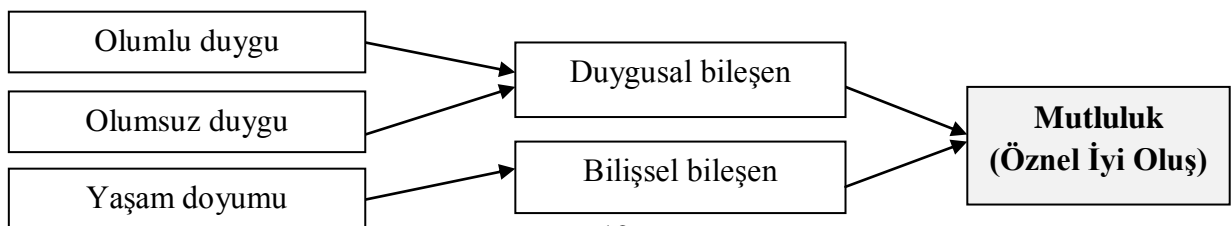
İnsanlık tarihi boyunca, mutluluğun tanımı, nedenleri ve etkileri gibi konular, hem felsefenin hem de psikolojinin ilgi alanında kalmayı başarmıştır. Düşünürlerin önemli bir kısmı (Aristoteles, Aquinas, Farabi ve İbn-i Sina) tarafından mutluluk, yaşamın nihai amacı olarak değerlendirilmiştir (Büyükdüvenci, 1993; Ocak, 2012; Tamtürk, 2006). Psikolojide de mutluluğun, yaşamın amacı olduğu görüşünü savunan isimlere rastlamak mümkündür. Örneğin, Fromm'a göre yaşamın amacı mutluluktur (Yörükan, 1994). Mutluluk (öznel iyi oluş) kavramı, pozitif psikolojiye özgü olan bilimsel ve klinik gelişimde de kendisine yer bulmuştur (Lopez ve Snyder, 2009).

Pozitif psikolojinin gelişimiyle birlikte yaklaşık son kırk yılda, mutluluk üzerine yapılan çalışmaların sayısı, hızlı bir artış göstermiştir (Argyle ve Lu, 1990; Cheng ve Furnham, 2002; Diener, 1984; Emmons, 1986; Hills ve Argyle, 1998; Veenhoven, 1994). Pozitif psikoloji, insanları mutluluğa götüren üç yönelimin; yani keyifli, dolu ve anlamlı bir yaşamın üzerinde durmaktadır (Carr, 2016). Peterson, Park ve Seligman (2005) mutluluk ve yaşam doyumu üzerine yaptıkları çalışmada, mutluluğun üç yönelimi olan keyif alma, bir işle meşgul olma ve anlamın, yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Yine Park, Peterson ve Ruch (2009), 27 farklı ulustan 24836 kişi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, bir işle meşgul olma ve anlam yönelimlerinin, yaşam doyumuyla kuvvetli bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir.

Alanyazında mutluluğun, yaşam doyumu, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım ve iyilik hali gibi kavramlarla ilişkilendirildiği görülmektedir (Tuzgöl-Dost, 2004). Öznel iyi oluş, mutlulukla eş anlamlı olarak kullanılmaktadır (Diener, 1994). Mutluluk, bireyin yaşamında olumlu duyguların olumsuz duygulardan miktarca fazla olması biçiminde tanımlanabilmektedir (Diener, 1984; Myers ve Diener, 1995). Yani mutluluk, bireyin yaşamdan aldığı doyum ve olumlu duyguların toplamı olarak düşünülebilir. Yine Veenhoven'e (1991) göre mutluluk, bireyin yaşamını beğenme derecesidir. Mullis'e (1992) göreyse mutluluk, bireysel hedefler, yaşama yönelik beklentilerle bunlara yüklenmiş anlamla ilgilidir. Daha açık bir ifadeyle mutluluk, öznellik barındırmaktadır.

Mutluluk, üç temel öge üzerinden gerekçelendirilmiştir (Diener, 1984). Bu temel öğelerin ilki, öznelliktir. Öznellik, kişisel deneyimlerle ilişkilidir ve kişinin kendi bakış açısıyla ölçümlenebilmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). İkinci öge, olumlu ölçümler ve olumlu niteliklerdir. Bu öğede birey, olumsuz durumlar üzerinde durmaz, mutluluğu derecelendiren bileşenlerle ilgilenir (Diener ve diğerleri, 1997). Üçüncü öge ise mutluluk ölçümlerinin genel bir değerlendirmesini kapsamaktadır. Bu ölçümler, haftalık olabileceği gibi ömür boyu sürecek bir zaman dilimini de içerebilmektedir (Diener, 1984).

Mutluluğun bileşenleri, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutta incelenmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Şekil 1'de de görüldüğü üzere olumlu duygu ve olumsuz duygu boyutu, mutluluğun duygusal bileşenlerini oluşturmaktadır. Olumlu duygu boyutu, eğlence, sevinç, memnuniyet, sevgi ve coşku gibi unsurları içermekteyken, olumsuz duygu boyutu ise suçluluk ve utanç, üzgünlük, anksiyete ve kaygı/tasa (worry), stres, depresyon ve kıskanma gibi unsurları içermektedir (Diener ve Emmons, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Mutluluğun bilişsel bileşeni olarak yaşam doyumu boyutuysa, yaşamın dönüşümüne duyulan arzu ile geçmiş, şimdiki ve gelecek zamana yönelik doyumunu ifade etmektedir (Diener ve diğerleri, 1997). Diener ve diğerleri (1997), mutluluğun bilinen bu üç boyutuna ek olarak mutluluğa yeni bir boyut eklemişler ve bu boyutu, yaşam/etkileşim alanı doyumu (domain satisfactions) biçiminde isimlendirmişlerdir. Bu boyut, çalışma, aile, boş zamanları değerlendirme, sağlık, ekonomi, benlik ve bir gruba dâhil olma gibi unsurlardan oluşmaktadır (Diener ve diğerleri, 1997).



Şekil 1. Mutluluğun (Öznel İyi Oluşun) Bileşenleri (Diener ve diğerleri, 1985; Yazarından izin alınmıştır.)

Mutluluğun boyutları ve bileşenlerinin yanı sıra mutluluğu etkileyen faktörler de araştırma konusu olmuştur (Cihangir-Çankaya, 2008; Kangal, 2013). Mutluluk, cinsiyet (Webb, 2009), yaş (Blanchflower ve Oswald, 2004), eğitim durumu (Zagorski, Kelley ve Evans, 2010), medeni durum (Suhail ve Chaudhry, 2004) ve gelir (Biswas-Diener ve Diener, 2001) gibi demografik değişkenlerden etkilenmekle birlikte kişilik (Brebner, 1998; Brebner, Donaldson, Kirby ve Ward, 1995; Cheng ve Furnham, 2002; Cheng ve Furnham, 2003; Furnham ve Brewin, 1990; Hills ve Argyle, 1998a), benlik (Cheng ve Furnham, 2003; Uchida, Norasakkunkit ve Kitayama, 2004), sosyal beceriler (Argyle ve Lu, 1990), düşük ilişkiler (Cheng ve Furnham, 2002), müzikal ve dini deneyimler (Hills ve Argyle, 1998b), özgüven (Cheng ve Furnham, 2002), yaşamın anlamı (Cohen ve Cairns, 2012; Wolf, 1997; Zika ve Chamberlain, 1992) ve özgünlük (Boyras ve Kuhl, 2015; Ménard ve Brunet, 2011; Wickham ve diğerleri, 2016) gibi kavramlardan da etkilenmektedir. Başka bir deyişle mutluluk, kişisel birçok faktörden etkilenmektedir. Bu durumun farkına varan bazı araştırmacılar (Buss, 2000; Sayar, 2009; Tarhan, 2010; Tkach ve Lyubomirsky, 2006) mutluluğu arttırmaya yönelik bir dizi strateji önermişlerdir. Örneğin, Tkach ve Lyubomirsky'ye (2006) göre, mutlulukla ilişkili davranışlarda bulunmak (örn. sevinmek, gülmek), mutluluğu korumaya çalışmak, başkalarına yardım etmek, arkadaşlarla iletişim kurmak, eğlenmek, bir hedefin peşinde koşmakla bir dine inanmak ve o dinin kurallarını yaşama geçirmek, mutluluğu arttırmaktadır.

Mutluluk Kuramları

Tabandan-Tavana Kuramı (Aşağıdan Yukarı Kuramı):

Tabandan-tavana kuramının teorik temelinde, Locke'un "tabula rasa (boş levha)" ile ilgili görüşleri bulunmaktadır (Kangal, 2012). Kuram, en üst derecede yer alan yaşam doyumunun, tüm doyum alanları ve bu alanların alt alanlarıyla işlevsel biçimde ilişki içerisinde olduğunu varsaymaktadır (Sirgy, Grezeskowiak ve Rahtz, 2007). Kurama göre bireyin yaşamında kendisine keyif veren ve doyum sağlayan hatıraların ve deneyimlerin toplamı, mutluluğu vermektedir (Diener, 1984). Bu kuram, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, meslek, medeni durum ve eğitim gibi kişisel değişkenlerin, mutlulukta açıklayıcı bir görev üstlendiğini savunmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Yani bu kuram, mutluluğun temellerini dışsal öğelerde aramaktadır.

Tavandan-Tabana Kuramı (Yukarıdan Aşağı Kuramı):

Tavandan-tabana kuramı, tabandan-tavana kuramının aksine mutluluğun dışsal faktörlerden kaynaklanmadığını, olayların algılanma biçiminden ve bireylerin kişilik özelliklerinden kaynaklandığını iddia etmektedir (Diener, 1984; Diener ve Seligman, 2002). Yine bu kurama göre genetik ve zihinsel süreçler, mutluluğa etki etmektedir (Diener, 1984). Kuramın teorisine göre, genetik, zihinsel süreçler ve kişilik özellikleri, olaylara tepki verme biçimini etkilemekte, bu durum da mutluluğa olumlu veya olumsuz bir etki yapmaktadır (Malkoç, 2011; Tuzgöl-Dost, 2004).

Erek (Amaç) Kuramı:

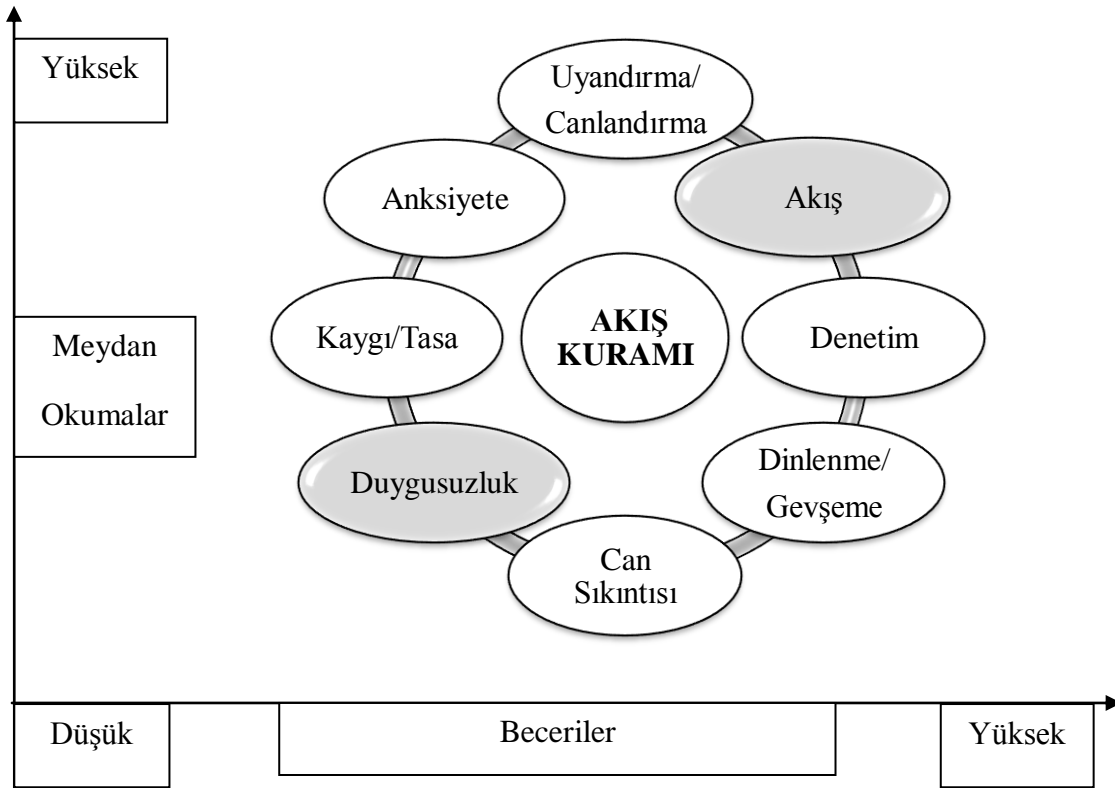
Erek kuramı, birey tarafından arzu edilen bir durum veya sonuçlara erişme çabası başarılı olduğunda mutluluğun gerçekleştiğini varsaymaktadır (Burnstein, Schultheiss ve Grassmann, 1998). Yani kuram, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması ve amaçlarına ulaşmaları durumunda mutlu olabileceklerini savunmaktadır (Kublay, 2013). Kurama göre bireyler ihtiyaçlarını karşıladıklarında mutluluk (doyum) elde etmekte, ihtiyaçlarını karşılayamadığında ise mutsuzlukla (doyumsuzlukla) karşı karşıya kalmaktadır (Süler, 2016; Tuzgöl-Dost, 2004). Kuramda, ihtiyaçların doyumuyla birlikte belirli amaçlara sahip olmanın da günlük yaşamda karşılaşılan problemleri çözmeyi kolaylaştırdığı ve bu durumun, bireylerin mutluluğunu arttırdığı iddia edilmektedir (Burnstein, 1993). Diener'e (1984) göre bireylerin belirlediği amaçlara ulaşması, mutluluğu olumlu yönde etkilemektedir. Erek kuramlarına göre amaçlar, öğrenilmiş ihtiyaçlardır (Tuzgöl-Dost, 2004). Amaçlar, bireyin farkında olduğu isteklerdir (Diener, 1984). Diener'e (1984) göre birey, bu amaçları bilinçli bir biçimde aramakta ve bu amaçlara ulaştığında da mutlu olmaktadır.

Etkinlik Kuramı:

Etkinlik kuramı, bireyin belirlediği amaçlara ulaşmak amacıyla yapmış olduğu etkinliklerden haz almasını, mutluluk olarak açıklamaktadır (Süler, 2016). Erek kuramında olduğu gibi amaçlar, bireyin gündemindedir ancak bireyi, mutlu kılan amaca ulaşma değil amaca ulaşma sürecidir (Diener, 1984). Açıkçası mutluluk, bireyin etkinliklerinin bir çıktısıdır. Etkinlik kuramına göre, bireyin belirlediği amaçlara ulaşma sürecindeki ilerlemesi ve bu amaçları gerçekleştirmesi, bireyin kendini yetkin hissetmesini sağlamakta ve bu yetkinlik de beraberinde mutluluğu getirmektedir (Emmons, 1986).

Akış Kuramı:

Akış kuramı, Csikszentmihalyi'nin yaklaşık kırk yıllık çalışmalarının ürünü olan bir yaklaşımdır (Stansberry-Beard, 2015). Akış kuramının, oyun tasarımı, ticaret ve eğitimi de içeren çeşitli uygulama alanlarında yansımaları görülmektedir (Challco ve diğerleri, 2016). Bu kuram, insanların tüm ilişkileriyle davranışlarının bütüncül bir duyarlılığı olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1975). Ayrıca akış kuramı, etkin iş yaşamındaki tartışmalar, uygulamalar ve grup etkinlikleri gibi duygusal durumlara dair önemli görüşleri içermektedir (Csikszentmihalyi, 2014). Akış kuramına göre birey, becerilerine uygun etkinliklerden ve bu etkinliklerle ilgili faktörlerden haz almaktadır (Kublay, 2013). Etkinliklerdeki çok kolay ilerlemeler can sıkıntısına, çok zor ilerlemeler ise strese neden olmaktadır (Kublay, 2013). Akış kuramı, dokuz unsurdan oluşmaktadır. Bunlar, meydan okuma-beceri dengesi, davranış-farkındalık birleşimi, açık amaçlar, çok anlamlı olmayan dönüt, ele alınmış işe odaklanma, denetim duygusu, öz-farkındalık yitimi, zamanın dönüşümü ve kendine özgü amacı olan (autotelic) deneyimdir (Stansberry-Beard, 2015). Akış kuramında yer alan dokuz unsurdan biri olan meydan okuma-beceri dengesi, Şekil 2'de gösterilmektedir. Şekil 2'de de görüldüğü üzere, meydan okumanın ve becerinin düşük olması durumunda duygusuzluk (apathy), tam tersi durumdaysa akış (flow) meydana gelmektedir.



Şekil 2. Akış Kuramı'nda Yer Alan Beceriler, Meydan Okumalar ve Düzeyleri (Csikszentmihalyi, 1997; Yazarından izin alınmıştır.)

Uyum Kuramı:

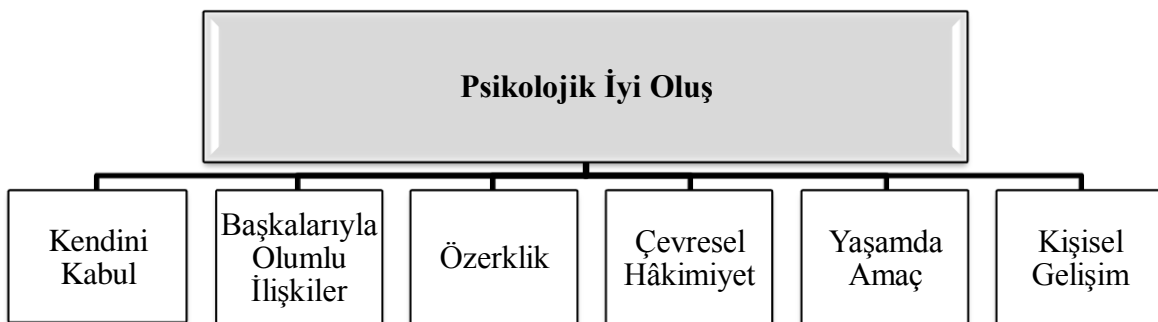
Uyum kuramı, bireylerin yaşantılarına dair kendilerine koymuş oldukları kurallarla ilgilenmektedir (Kublay, 2013). Kuram, bireylerin değişmekte olan durum ve koşullara karşı başlangıçta tepki gösterdiğini ancak zamanla bu duruma alıştığını ve sonunda duruma uyum sağladığını ifade etmektedir (Kublay, 2013). Bu kuram bireylerin, hoş giden ve hoş gitmeyen yaşantılar karşısında kendilerini uzun süre mutlu veya mutsuz hissetmeyeceklerini savunmaktadır (Süler, 2016). Bu durumun nedeni, koşullara alışma ve olayların başlangıçtaki etkisini kaybetmesi olarak açıklanabilir (Süler, 2016). Başka bir ifadeyle birey, olay karşısındaki duygularına alışmakta, bu alışma süreci de uyumu sağlamaktadır (Lucas ve diğerleri, 2003).

Sosyal Karşılaştırma Kuramı:

Sosyal karşılaştırma kuramı, herhangi bir kişinin kendi durumunu başka bireylerle kıyaslayarak mutluluğuna ilişkin bir değerlendirme yaptığını savunmaktadır (Kublay, 2013). Kuram, eğer bir birey kendi durumunu başkalarından iyi olarak değerlendiriyorsa mutlu; başkalarından kötü olarak değerlendiriyorsa mutsuz olacağı iddiasında bulunmaktadır (Diener, 2000; Kublay, 2013). Diğer bir ifadeyle sosyal karşılaştırma kuramına göre, yapılan sosyal karşılaştırmalar bireylerin mutluluğuna etki etmektedir.

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı:

Psikolojik iyi oluş kuramında iyi oluş, birtakım olumlu özelliklerin varlığıyla açıklanmaktadır (Ryff, 1995). Bireyin kendisine ilişkin pozitif düşüncelere sahip oluşu, geçmişini ve kendisini kabul edişi, iyi oluşuna yönelik önemli bir ölçü olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989b). Bu kurama göre, iyi oluşun altı temel boyutu bulunmaktadır. Şekil 3'te de görüldüğü üzere bu boyutlar, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşamda amaç ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1989a).



Şekil 3. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı'nda Yer Alan Boyutlar (Ryff, 1989a; Yazarından izin alınmıştır.)

Bu kuramda, iyi oluşun altı temel boyutu aşağıdaki biçimde tanımlanmaktadır (Christopher, 1999; Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995):

Kendini Kabul: Bu özellik, kendini gerçekleştirme, tam işlevde bulunma ve olgunluğun bir karakteristiği olarak zihin sağlığının merkezindedir (Ryff, 1989a).

Başkalarıyla Olumlu İlişkiler: Bu sevme kabiliyeti, zihin sağlığının merkezi bir boyutu olarak açıklanmaktadır. Kendini gerçekleştirmeciler, derin arkadaşlığı ve başkalarıyla daha fazla özdeşim kurmayı, en yüksek sevme kapasitesi ve tüm insan varlığı için empatinin ve sevginin güçlü duygusu olarak tanımlamaktadırlar (Ryff, 1989a).

Özerklik: Bu boyut, kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlenmesi kavramlarıyla açıklanmaktadır (Christopher, 1999; Ryff, 1989a).

Çevresel Hâkimiyet: Bu bireysel yetenek, kadın veya erkeğin fizik koşullarına uygun çevrelere dair seçimi veya yaratımı biçiminde, zihin sağlığının bir karakteristiği olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989a).

Yaşamda Amaç: Bu boyut, yaşamda amaç ve yaşamda anlamdan herhangi birine yönelik duyguları ve inançları içermektedir (Ryff, 1989a; Ryff ve Keyes, 1995).

Kişisel Gelişim: Kendini gerçekleştirme ve potansiyelinin farkına varmanın gerekliliği, kişisel gelişim üzerinde klinik bakış açısının merkezi olarak tarif edilmektedir (Ryff, 1989a). Örneğin, deneyimlere açık olma, tam işlevde bulunan insanın en önemli bir özelliğidir (Ryff, 1989a).

Mutlulukla İlgili Araştırmalar

Mutluluk üzerine yapılan araştırmaların geçmişi 1960'lara kadar gitmektedir (Toor ve Ofori, 2009). Mutluluk, mutluluk peşinde koşma (Bradburn ve Noll, 1969), yaşam doyumu (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976) ve iyi oluşla (Ryan ve Deci, 2001) birlikte anılmaktadır. Ryan ve Deci (2001), iyi oluşla ilgili iki temel kategori önermektedir: Hedonic iyi oluş ve eudaemonic iyi oluş. Hedonic iyi oluş, kişisel mutluluğa gönderme yaparken, eudaemonic iyi oluş ise kişisel anlamlılık, yaşamda yoğun ilgi ve gerçek potansiyeli kullanmaya gönderme yapmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ryff (1989b), Ryan ve Deci'nin (2001) eudaemonic iyi oluşla ilgili düşüncelerinden hareketle psikolojik iyi oluş konusunda

altı boyut teklif etmektedir. Mutluluk konusunda yapılan çalışmaların sonuçları, cinsiyet, yaş ve diğer değişkenlerle ilgili araştırmalar ile ilişkisel araştırmalar alt başlıkları altında birbirinden bağımsız biçimde, aşağıda sunulmuştur.

Cinsiyet, Yaş ve Diğer Değişkenlerle İlgili Araştırmalar

Cinsiyet açısından bireylerin mutluluk düzeyinin incelendiği çalışmaların bir kısmının, cinsiyete göre bir farklılaşma ortaya koyduğu (Blanchflower ve Oswald, 2004; Gülcan, 2014; Haller ve Hadler, 2006; Wang ve VenderWeele, 2011; Webb, 2009; Wood, Rhodes ve Whelan, 1989), buna karşın çalışmaların bir kısmının ise farklılaşma bulmadığı (Argyle ve Lu, 1990; Aydemir, 2008; Cihangir-Çankaya, 2009; Cristoph ve Noll, 2003; Diener ve diğerleri, 1999; Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011; Duman, 2014; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Furnham ve Berwin, 1990; Katja, Paivi, Marja-Terttu, ve Pekka, 2002; Küsgülü, 2013; Liaghatdar ve diğerleri, 2008; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005; Nes ve diğerleri, 2008; Odabaşı, 2016; Şahin, 2015; Şahin ve diğerleri, 2012; Şahin, Aydın ve Sarı, 2010; Saygın ve Arslan, 2009; Steger ve Kashdan, 2007; Suhail ve Chaudhry, 2004; Süler, 2016; Tan, Tambyah ve Kau, 2006; Toor ve Ofori, 2009; Toprak, 2014; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010; Uçan, 2013; Vela ve diğerleri, 2015) göze çarpmaktadır.

Cinsiyette olduğu gibi yaş açısından da bireylerin mutluluk düzeyi bazı çalışmalarda farklılık gösterirken (Agrawal ve diğerleri, 2011; Blanchflower ve Oswald, 2004; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Michalos ve diğerleri, 2005; Tan, Tambyah ve Kau, 2006; Wang ve VenderWeele, 2011), bazı çalışmalarda da farklılaşma göstermemektedir (Aydemir, 2008; Biswas-Diener ve Diener, 2001; Cristoph ve Noll, 2003; Keng ve Hooi, 1995; Kousha ve Mohseni, 2000; Suhail ve Chaudhry, 2004).

Cinsiyet ve yaş açısından bireylerin mutluluk düzeyindeki çeşitlenme, eğitim durumu ve gelir düzeyine de yansımaktadır. Örneğin, Aydemir (2008), Diener, Sandvik, Seidlitz ve Diener (1993), Gaygisiz (2010), Gülcan (2014), Gündoğdu ve Yavuzer (2012), Oswald (1997) ile Zagorski, Kelley ve Evans (2010) gibi araştırmacılar eğitim durumunun mutluluk düzeyini farklılaştırdığını bulgularken, Haller ve Hadler (2006), Keng ve Hooi (1995), Kousha ve Mohseni (2000), Michalos ve diğerleri (2005), Selim (2008), Süler (2016) ve Toprak (2014) gibi araştırmacılar da eğitim durumunun, mutluluk düzeyini farklılaştırmadığını rapor etmektedirler. Eğitim durumunda olduğu gibi gelir düzeyi açısından da kimi çalışmalarda bireylerin mutluluk düzeyinin farklılaştığı sonucu görülürken (Aydemir,

2008; Biswas-Diener ve Diener, 2001; Blanchflower ve Oswald, 2004; Bülbül ve Giray, 2011; Gülcan, 2014; Odabaşı, 2016; Oswald, 1997; Tan, Tambyah ve Kau, 2006; Toprak, 2014; Wang ve VenderWeele, 2011), kimi çalışmalarda da mutluluk düzeyinin farklılaşmadığı sonucu ortaya konmuştur (Boes ve Winkelman, 2010; Clark ve Oswald, 1994; Keng ve Hooi, 1995; Kousha ve Mohseni, 2000; Süler, 2016; Tiliouine, Cummins ve Davern, 2006). Bununla birlikte annenin hayatta olma durumu (Toprak, 2014) ve baba eğitim düzeyinin de (Gülcan, 2014; Toprak, 2014) bireylerin mutluluk düzeyini farklılaştırdığı bildirilmektedir.

İlişkisel Araştırmalar

Park, Park ve Peterson (2010), var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam, yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmacılar bu çalışmada, hem mutluluk ile yaşam doyumu, hem de mutluluk ile olumlu duygulanım arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuca ilave olarak yaşam doyumu ile olumlu duygulanım arasında da pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu bulguya benzer biçimde, Bailey ve Phillips (2016) de yaşam doyumu ile olumlu duygulanım arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir.

Park ve diğerleri (2010) çalışmalarında aynı zamanda, mutlulukla var olan anlam arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde Howell, Passmore ve Buro (2013) da mutlulukla var olan anlam arasında pozitif bir ilişkiyi destekleyen bulgulara erişmişlerdir. Bu iki çalışma sonucuna yakın biçimde, Vela ve diğerleri (2015) de mutluluk ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Yine Park ve diğerleri (2010), mutluluk ile bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Vela ve diğerlerinin (2015) çalışması, mutluluk ile bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif bir ilişkiyi belirleyerek Park ve diğerleriyle (2010) benzer bulgulara erişmişlerdir. Bunların yanı sıra Schueller ve Seligman (2010) da yaptıkları çalışmada mutluluk ile anlam arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Yalçın ve Malkoç (2015), yaşamın anlamı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umut ve affediciliğin rolünü inceledikleri çalışmalarında, olumlu duygulanım ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişki belirlemiştir. Yalçın ve Malkoç (2015) gibi Park ve diğerleri (2010) ile Bailey ve Phillips (2016) de çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Park ve diğerleri (2010), olumlu duygulanım ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişkiye

ulaşırlarken, Bailey ve Phillips (2016) de olumlu duygulanım ile var olan anlam arasında benzer bir ilişki bulmuşlardır.

Yalçın ve Malkoç (2015), olumlu duygulanım ile bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif bir ilişki belirmişlerdir. Aynı sonuca Park ve diğerleri (2010) de ulaşmışlardır. Ancak Bailey ve Phillips (2016), yaptıkları çalışmada olumlu duygulanım ile bulunmaya çalışılan anlam arasında herhangi bir ilişkiye ulaşamamışlardır.

Hicks ve King (2008), Pollock ve diğerleri (2016), Schueller ve Seligman (2010) ile Trent ve King (2010) yaptıkları çalışmalarda olumlu duygulanım ile anlam arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Hicks ve King (2008), Pollock ve diğerleri (2016), Schueller ve Seligman (2010), Trent ve King (2010) olumlu duygulanım ile anlam arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna ek olarak iki farklı ulustan 2273 katılımcının yer aldığı çalışmada Vella-Brodrick, Park ve Peterson (2009), olumlu duygulanım ile anlam arasında hem Avusturyalı katılımcılar hem Amerikalı katılımcılar için pozitif bir ilişkinin varlığını belirlemişlerdir.

Pinjarkar ve Mehrotra (2014), yaşamın anlamı, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasındaki ilişkileri incelemişler ve mevcut olumlu duygulanım ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Yine aynı çalışmada, genel olumlu duygulanım ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişki ve genel olumlu duygulanım ile bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif bir ilişki tespit edilmiştir.

Kállay (2015), öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmacı, bu çalışmada öznel iyi oluşla var olan anlam arasında pozitif bir ilişki hesaplamıştır. Aynı çalışmada psikolojik iyi oluşun (Ryff, 1989b) altı boyutuyla var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Kállay (2015) gibi Howell ve diğerleri (2013) da psikolojik iyi oluşla var olan anlam arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.

Öznel iyi oluş ile anlam arasındaki ilişkinin yanı sıra, yaşam doyumu ile var olan anlam (Bailey ve Phillips, 2016; Degges-White ve Stoltz, 2015; Góngora, 2014; Kashdan ve Steger, 2007; Khan ve diğerleri, 2015; Khumalo, Wissing ve Schutte, 2014; Park, Park ve Peterson, 2010; Pinjarkar ve Mehrotra, 2014; Shin ve Steger, 2016; Shrira, Palgi, Ben-Ezra ve Shmotkin, 2011; Steger ve Kashdan, 2007; Yalçın ve Malkoç, 2015), yaşam doyumu ile bulunmaya çalışılan anlam (Bailey ve Phillips, 2016; Degges-White ve Stoltz, 2015; Góngora,

2014; Kashdan ve Steger, 2007; Khan, Watson, Naqvi, Jahan ve Chen, 2015; Khumalo, Wissing ve Schutte, 2014; Kress, Newgent, Whitlock ve Mease, 2015; Park, Park ve Peterson, 2010; Shao, Zhang, Lin, Shen ve Li, 2014; Shin ve Steger, 2016; Steger ve Kashdan, 2007; Yalçın ve Malkoç, 2015) ve yaşam doyumu ile anlam (Hicks ve King, 2008; Pollock, Noser, Holden ve Zeigler-Hill, 2016; Schueller ve Seligman, 2010; Vella-Brodrick, Park ve Peterson, 2009) arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koyan çalışmalar yapılmış ve bu ilişkililik durumu, anlamlı ve amaçlı yaşamın, doyum sağlama biçiminde yorumlanmıştır (Degges-White ve Stoltz, 2015).

Tiittanen (2014), psikolojik iyi oluşla özgünlük arasındaki ilişkiyi kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı incelemiş ve bu çalışmada, kadınlar için .64, erkekler için .66 düzeyinde pozitif bir ilişkiye işaret eden birbirine çok yakın bulgular elde etmiştir. Robinson ve diğerleri (2013), üç farklı ulustan (ABD, İngiltere ve Rusya) 628 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmalarında, iyi oluşla özgünlük arasında Amerikalılar için .54, İngilizler için .47 ve Ruslar için de .52 düzeyinde pozitif bir ilişki hesaplamışlardır ki bu bulgu iyi oluşla özgünlük arasındaki ilişkinin evrensel olduğuna dair fikri desteklemektedir. Davis ve diğerleri (2015), olumlu duygulanımla özgünlük arasındaki ilişkiyi incelemişler ve araştırma bulguları, olumlu duygulanımla özgünlük arasında pozitif bir ilişki olduğunu işaret etmiştir. Önceki çalışmaları destekler nitelikte Vitiello, Aziz ve Wuensch (2016) de yaşam doyumu ile özgünlük arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir.

Geniş bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, mutluluğun yaşam doyumu, olumlu duygulanım, anlam, var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve özgünlük gibi kavramlarla anlamlı bir ilişki gösterdiği rapor edilmektedir.

Özgünlük

Özgünlük, hem felsefede hem de psikolojide irdelenen bir kavramdır (Özkanlı, 2011; Yöntem, 2013). Özgünlüğün felsefi kökeni, Sokrates'in meşhur "Kendini tanı" özdeyişine kadar uzanmaktadır (Guignon, 2008). Sokrates, bu ünlü özdeyişle bireyin kendini tanıma, kendini bilme, kendine sahip olma ve kendi varlığını ele geçirme olarak tanımlanabilen "kendi olma" idealini yansıtmaktadır (Guignon, 2008). "Kendi olma" durumunda birey, gerçek benliğiyle uyumlu bir biçimde davranmakta, duygularını ve fikirlerini gerçekçi bir biçimde ifade edebilmektedir (Togay, 2016).

Gerçek benliği ifade eden özgünlüğün modern felsefedeki ilk örnekleri, Kierkegaard ve Nietzsche'nin eserlerinde görülmektedir (Özkanlı, 2011). Kierkegaard, özgünlüğü dini bir görüş bağlamında değerlendirmektedir. Ona göre birey, yaratıcıya teslim olması ve kendisi olmaya sabır göstermesi halinde özgünlüğü bulabilir (Özkanlı, 2011; Taşdelen, 2013). Kierkegaard'ın din merkezli bu düşüncesinin aksine Nietzsche özgünlüğe giden yolun, dinden kurtulmaktan geçtiğine inanmaktadır (Özkanlı, 2011). Çünkü ona göre din, insanın kendisine yabancılaşmasına neden olmaktadır. Kierkegaard'ın din odaklı ve Nietzsche'nin din karşıtı özgünlük anlayışı, Heidegger'de yerini varoluşa bırakmakta (Özkanlı, 2011), en ayrıntılı haline, insan varoluşu konusundaki görüşleriyle tanınan Heidegger'de ulaşmaktadır (Günok, 2016).

Heidegger'e göre, insan varoluşunun iki tipi bulunmaktadır (Özkanlı, 2011). Bunlar, özgün olmayan varoluş (inauthenticity) ve özgünlüktür (authenticity). Ona göre özgün olmayan varoluşta birey, oluş ve varoluşla ilgili durumunu kavrayamamakta, toplumsal yargılara hapsolmakta, günlük yaşamın içerisinde eriyip kaybolmakta ve zamanla kendinden uzaklaşmaktadır (Özkanlı, 2011). Yani kişi, kendi varoluşunun gerçek yapısını yitirerek gerçekçi bir benden uzaklaşıp sahteleşmektedir (Günok, 2016; Taşdelen, 2013). Heidegger'e göre, özgünlük ise insanın asıl evi olan varlıkla kurulan yoğun ilişkisi ve varlığa yönelik bir yolculuğu olarak değerlendirilmektedir (Heidegger, 2015).

Pozitif Psikoloji Açısından Özgünlük

Pozitif psikoloji ikinci dalga (Held, 2004) veya varoluşsal pozitif psikoloji (Wong, 2009)/pozitif psikoloji 2.0 (Wong, 2011), kimlik, anlamsızlık, özgünlük ve mutluluk gibi konularla ilgilenmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011). Varoluşsal pozitif psikolojiye göre, özgünlüğün iki temel bileşeni bulunmaktadır: Özgürlük ve sorumluluk (Hefferon ve Boniwell, 2011). Hefferon ve Boniwell'e (2014) göre, özgürlüğünü elde eden bir birey, kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenmekte, bu sayede kendi yaşamının anlamını da bulmaktadır. Özgünlük, birçok teorisyen tarafından bireyin gerçek benliğine uygun inançları, değerleri ve duyguları bilmesi ve davranması biçiminde anlaşılmaktadır (Allan, Bott ve Suh, 2015). Diğer bir ifadeyle özgünlük, kişinin karakter güçlerini kullanarak kendi karakterine ve temel erdemlerine sadık kalmasının sağlamış olduğu doyumlardan oluşan bir deneyimler bütünüdür (Seligman, 2004).

Özgün yaşam, iyi bir yaşamın ön koşuludur (Seligman, 2004). İnsanın mutluluğu (iyi oluşu), güçleri ve erdemleriyle ilişkili olduğunda yaşamında özgünlük hâkim olmaktadır

(Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2004). Başka bir deyişle güçle mutluluk bağlantısı, özgünlüğü belirlemektedir.

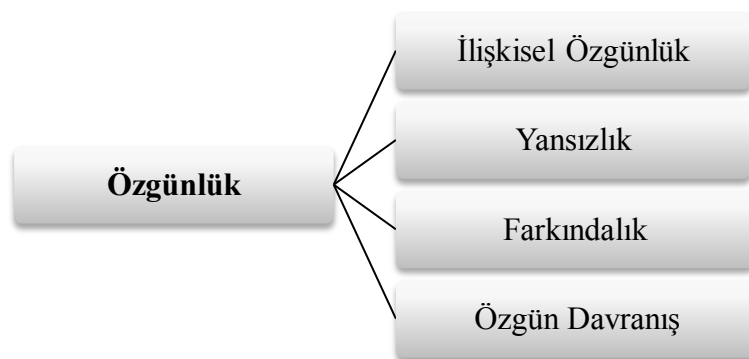
Özgün oluştta başka insanlarla kurulan ilişkiler, özgün mutluluğu etkilemektedir. Özgün bir kişi, hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilişkisinde gerçek benliğini açığa vurduğunda özgün mutluluğu yaşamaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Özgün mutluluk, keyifli, yaşama bağlı ve anlamlı bir yaşamın birleşimi niteliğindedir ve kişi, özgünlüğünü koruduğu sürece, mutluluğu da sürmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011).

Özgünlüğü Açıklayan Modeller

Özgünlükle ilgili alanyazın incelendiğinde, özgünlüğün iki biçimde ortaya konulduğu görülmektedir. Bu biçimlerden ilki özgünlüğü, tek boyut halinde, gerçek ve hatalı benlik bağlamında değerlendirmektedir (Harter, Marold, Whitesell ve Cobbs, 1996; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Sheldon ve diğerleri, 1997). İkinci biçim ise özgünlüğü, doğuştan getirilen bir yönelim ve kişilik özelliği olarak çok boyutlu açıdan ele almaktadır (Kernis ve Goldman, 2006; Wood ve diğerleri, 2008). Bununla birlikte son yıllarda özgünlüğü açıklayan iki model ön plana çıkmaktadır: Çok öğeli özgünlük modeli (Kernis ve Goldman, 2006) ve kişi merkezli özgünlük modeli (Wood ve diğerleri, 2008).

Çok Öğeli Özgünlük Modeli:

Çok öğeli özgünlük modeli, öz-belirleme kuramının ve hümanist yaklaşımın görüşleri dikkate alınarak, Kernis ve Goldman (2006) tarafından oluşturulmuştur (Togay, 2016). Bu modelde özgünlük, kişinin kendisini engellemeden gerçek benliğine uygun biçimde yaşamını devam ettirmesi olarak tanımlanmıştır (Kernis ve Goldman, 2006). Bu model, Şekil 4'te de görüldüğü üzere, birbirinden ayrı olmasına rağmen birbiriyle ilişkili dört öğeden meydana gelmektedir. Bu öğeler, ilişkisel özgünlük, yansızlık, farkındalık ve özgün davranıştır (Kernis ve Goldman, 2006).



Şekil 4. Çok Ögeli Özgünlük Modeli'nde Yer Alan Ögeler (Kernis ve Goldman, 2006; Yazarından izin alınmıştır.)

Çok ögeli özgünlük modelindeki ögeler aşağıdaki biçimde tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006):

İlişkisel Özgünlük: İlişkisel özgünlük, başkalarıyla ilişkilerde sahici (gerçek) oluşu ifade etmektedir. Bu öge, açık ilişkilerde doğruluğu, deneyimlere açık olmayı ve bunları başarmak için sarf edilen çabayı içermektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

Yansızlık: Yansızlık, kendi güçlerine ve zayıflıklarına saygı duyarak nesnel olmayı ve bu yönlerini kabul etmeyi anlatmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Farkındalık: Farkındalık, bireyin güçlü yönlerinin ve zayıflıklarının, kişiliğinin baskın-çekingen yönlerinin, güçlü duygularının ve davranışlarında bunların rolünün farkına varmasını kapsamaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Özgün Davranış: Özgün davranış, bireyin değerlerine, tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun biçimde davranması olarak tanımlanmaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Kişi Merkezli Özgünlük Modeli:

Kişi merkezli özgünlük modeli, Wood ve diğerleri (2008) tarafından hümanist yaklaşım temel alınarak oluşturulmuştur (Togay, 2016). Bu model, Şekil 5'te de görüldüğü üzere, üç boyut içermektedir. Bu boyutlar, özgün yaşam, dış etkiyi kabullenme ve kendine yabancılaşmadır (Kernis ve Goldman, 2006).



Şekil 5. Kişi Merkezli Özgünlük Modeli'nde Yer Alan Boyutlar (Wood ve diğerleri, 2008; Yazarından izin alınmıştır.)

Kişi merkezli özgünlük modelindeki boyutlar aşağıdaki biçimde tanımlanmaktadır (Wood ve diğerleri, 2006):

Özgün Yaşam: Bu boyut, psikolojik durumun, duyguların ve bilişlerin bilinçli farkındalığıyla davranış ve duygusal dışavurumu kapsamaktadır (Wood ve diğerleri, 2006). Başka bir ifadeyle özgün yaşam, kişinin çoğu durumda sahici (gerçek) oluşunu, değerlerine ve inançlarına uygun olarak yaşamasını ifade eder (Wood ve diğerleri, 2006).

Dış Etkiyi Kabullenme: İnsanların sosyal varlık oluşunun temelinde yer alan bu boyut, hem kendine yabancılaşma hem de özgün yaşamın sosyal çevre tarafından etkilere açık oluşunu anlatmaktadır (Wood ve diğerleri, 2006).

Kendine Yabancılaşma: Kendine yabancılaşma, gerçek psikolojik durumlar, duygular ve derin düzeyde bilişlerle psikolojik durum, duygular ve bilişlerin bilinçli farkındalığını içermektedir (Wood ve diğerleri, 2006).

Özgünlükle İlgili Araştırmalar

Araştırmalar, özgünlüğün cinsiyet açısından farklılaşma gösterdiğini ortaya koymaktadır (İmamoğlu ve diğerleri, 2011; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006; Sheldon ve diğerleri, 1997; Toor ve Ofori, 2009). Son yıllarda araştırmacılar, anlamlı yaşam, mutlu olma ve özgün davranma üzerine çok sayıda çalışma yayınlamışlardır (Allan, Bott ve Suh, 2015). Bu çalışmalarda özgünlükle yaşamın anlamı, teorik açıdan ilişkili bulunmuştur (Waterman, 1993). Örneğin, Allan, Bott ve Suh (2015), bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkide özgünlüğün rolünü inceledikleri çalışmalarında, özgünlüğün tüm alt boyutları (farkındalık, yansızlık, özgün davranış ve ilişkisel özgünlük) ile yaşamın anlamı arasında pozitif bir ilişkiye ulaşımlardır. Benzer biçimde Schlegel ve diğerleri (2011) da özgünlükle yaşamın anlamı arasında pozitif ilişkiyi destekleyen bulgulara erişmişlerdir.

Özgünlüğün, yaşamın anlamının yanı sıra iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Boyraz, Waits ve Felix, 2014; Kernis ve Goldman, 2006; Toor ve Ofori, 2009). Casser ve Buttigieg (2013) ile Wickham ve diğerleri (2016), özgünlükle öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuçların aksine, Datu (2014) ile Datu ve Reyes (2015), özgünlükle öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki belirlemişlerdir. Toor ve Ofori (2009) ise özgünlükle psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir

ilişki hesaplamıştır. Bu bulguyu, Vainio ve Daukantaitė (2016) yaptıkları iki çalışmada, buldukları pozitif ilişkilerle desteklemişlerdir.

Boyraz ve Kuhl (2015), özgünlükle yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Benzer şekilde, Wang (2015) üç çalışmada, Vainio ve Daukantaitė (2016) da iki çalışmada özgünlükle yaşam doyumu arasında pozitif ilişkiye erişmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle yaşam doyumunun, özgünlüğün pozitif bir çıktısı olduğu söylenebilir (Goldman ve Kernis, 2002).

Yaşamın Anlamı

Anlam sözcüğünün, alanyazında farklı tanımları bulunmaktadır (Dursun, 2012). Anlam, temelde insan yaşamının uyumlu, önemli, yönetilebilir ve sahiplenici duyguları olarak tanımlanabilmektedir (Schnell, 2009). Yine anlam, insanın, bir olaya dair önceki inançları ve beklentileri ile mantıklı bir biçimde uyduğu hissedildiğinde gerçekleşebilmektedir (Leontiev, 2005). Bununla birlikte anlamın, özellikle derin, önemli veya sıradanlıktan kurtulma duygusundan doğabileceği ifade edildiği gibi (Leontiev, 2005), insan yaşamında önemli bir iyi oluş olarak da değerlendirildiği söylenebilir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Bu değerlendirmeler ışığında, insanların anlam, önem ve yaşamlarının amaçlarını şekillendirme veya onları güçlendirme çabaları ile arzuları, yaşamın anlamı kavramı olarak tanımlanabilir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Yaşamın anlamını, iki bakış açısı üzerinden tartışmak mümkündür: Var olan anlam/anlamın varlığı (presence of meaning) ve bulunmaya çalışılan anlam/anlam arayışı (search for meaning). Anlamın varlığı, insanların rollerini yerine getirdikleri, kendilerini dünyaya uyarladıkları (adapte ettikleri), eşsiz olduklarını anladıkları ve hayatlarında neler yapmaya çalıştıklarını belirlemek için sahip oldukları deneyimi ifade etmektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Anlamın varlığında birey, özgünlüğünün (otantikliğinin) farkına varmakta ve kendisini bütünün bir parçası gibi hissetmektedir (Steger ve diğerleri, 2009). Bulunmaya çalışılan anlam/anlam arayışı ise insanların yaşam kalitesini, anlamını ve amacını anlama ve arttırma çabalarının gücü, yoğunluğu ve etkinliği anlamına gelmektedir (Steger ve diğerleri, 2006). Anlam arayışı, bilinçli olan ve bilinçli olmayan süreçlerden etkilendiği için anlamın varlığına kıyasla daha az açık bir süreçtir (Dursun, 2012). Anlamı bulmaya yönelik arayış herkes tarafından gerçekleştirilmemektedir (Baumeister, 1991). Arayış güdüsüne sahip bireyler ise toplumun ve kültürün kendisine sunduğu seçenekler üzerinden anlam oluşturmaktadır (Baumeister, 1997).

Felsefe ve Psikolojide Yaşamın Anlamı

Yaşamında, anlam ya da anlamsızlık arasında gidip gelen birçok insan, “Neden ve niçin yaşıyorum?”, “Yaşamın anlamı nedir?” ve “Yaşamımın anlamı nedir?” gibi çok sayıda soruyu kendisine yöneltmiştir. Ancak yaşamın anlamının ne olduğu sorusuna ilişkin memnun edici bir yanıt bulunamamış ve yaşamın anlamı bütün bir yazılı tarih boyunca çok sayıda sanatçı, düşünür, din bilimcisi, psikolog, psikiyatrist ve teorisyen kitlelerinin kavrayış sahasından kaçmayı başarabilmiştir. Yaşamın anlamıyla ilgili sorulara yönelik yanıtlar, sistematik olarak 19. yüzyılda Kierkegaard, Schopenhauer ve Nietzsche tarafından başlatılmış, 20. yüzyılda Heidegger, Sartre, Marcel, Jaspers ve Camus gibi sanatçı ve düşünürler tarafından devam ettirilmiştir (Dursun, 2012). II. Dünya Savaşı sonrasında, yaklaşık son 50 yıldır Yalom ve Frankl gibi iyi bilinen terapist ve teorisyenler yaşamın anlamıyla ilgili sorulara yanıt aramıştır (Dursun, 2012). Böylece yaşamın anlamı sorusuna verilen yanıtlar, bir çeşitlilik meydana getirmiştir. Bu çeşitliliğin bir ucunda yaşamın anlamsız olduğu savunulurken, diğer ucunda yaşamın anlamlı olduğu savunulmuştur. Örneğin, Kierkegaard ve Frankl gibiler yaşamın anlamıyla ilgili olumlu bir bakış açısı sunarken, Schopenhauer, Nietzsche, Camus ve Sartre gibilerse olumsuz bir bakış açısı sunmuştur (Kabadayı, 2012).

Yaşamın anlamıyla ilgili görüşlerinde olumlu bir bakış açısı sunan Kierkegaard, 19. yüzyılın önemli isimlerinden birisi olmuştur ve felsefesinde bireyi merkeze almıştır (Blackham, 2005; Cauly, 2006). Kierkegaard, yaşamın anlamını çatışma olarak kavramayı hoşça giden bir durum biçiminde açıklamıştır (Özler, 2015). Kierkegaard’a göre anlamlı olan tek varlık, “var olan birey”dir. Ölüm, yaşama anlam katar. Yaşam, geriye bırakılmış ölüm olarak değerlendirilebilir (Akşit, 2014). Yine Kierkegaard, bireylerin sürekli olarak nasıl yaşamaları gerektiği sorusuyla karşılaştığını ifade eder. Ona göre, yaşamın anlamı sorusuna yalnızca din yanıt verebilir. Yaşamın anlamı, aşkın olan bir inançta daha doğrusu Tanrı inancında bulunabilir (Sezer, 2012). İktidar veya servet sahibi olmak gibi istekler, anlam arayışına bir dereceye kadar yanıt verebilir ama istekler, değişebilir veya kaybolabilir. O halde yaşamı yalnızca bir isteğe bağlı yaşamak, onu anlamdan mahrum bırakmak anlamına gelmektedir (Sayar, 2016).

Kierkegaard’ın insanın yaşamını, sadece bir isteğe bağlı yaşayarak anlam duygusundan uzak bırakacağını ve anlamlı olan tek varlığın, insan olduğunu belirtmesi Heidegger’in düşünceleriyle benzerlik göstermektedir. Nitekim Heidegger de insan varoluşunu tükenmez bir anlam deposu olarak görmüştür (Blackham, 2005). Heidegger,

yaşamın anlamının ne olduğuyla ilgili sorunun bireyin yaşamında, görmezden gelinemeyecek kadar önemli olduğunu, bireyin yaşamının bir kısmını şekillendirdiğini ve bireyin yaşamın anlamıyla ilgili soruyla karşılaşmasının yaşamın sonlu olduğunu kabullenmesini kolaylaştırabileceğini ifade etmiştir (Sayar, 2000). Heidegger, insanın kendisiyle ilgili gerçekleştirmesi gereken bir ödevin varlığından bahsetmiştir. Bu ödev, yaşamın anlamıdır ve bu sorumluluğun yerine getirilmemesi durumunda sıkıntının, insanın karşısına çıkacağını belirtmiştir (Günok, 2016).

Yaşamın anlamını bir ödev, yerine getirilmesi gereken bir sorumluluk ve bu sorumluluğun yerine getirilmemesi durumunda sıkıntının insanı kuşatacağını belirten Heidegger'in aksine Jaspers, insan varoluşunu teori ve pratik, ahlak ve politika, estetik ve din gibi boyutlarda tek bir önerme içinde anmaya çalışmıştır (Colette, 2006). Jaspers'in çeşitli boyutlarla insan varoluşu üzerine odaklanması, insanın yaşama çabası üzerine düşünmesini sağlamıştır (Blackham, 2005). Jaspers, insanı evrenin odağına koymuştur ve insanın karar vererek geleceğine yönelik davranımda bulunduğunu ifade etmiştir (Gürses, 2012). Jaspers eserlerinde, yaşamın anlamı ile ilgili üç farklı görüş ve düşünceyi tartışmıştır. Bunlardan ilki sınır durumlar (boundary situations), ikincisi kişilerarası varoluşsal iletişim (interpersonal existential communication) ve sonuncusu da mantığın yaşamıdır (a life of reason) (Salamun, 2006). Jaspers, varoluşla ilgili olarak insanın ölmeye, ıstırap çekmeye ve mücadele etmeye mahkûm olduğunu, durmadan kendini suçlu bulduğunu ifade etmiş ve insan varoluşuna ait bu durumlara, sınır durumlar adını vermiştir (Colette, 2006; Jaspers, 1981; Mounier, 2007). Jaspers, kişilerarası varoluşsal iletişimle arkadaşlar, sevgililer, eşler, anne-baba ve çocuk, öğretmen ve öğrenci vs. gibi iki insan arasındaki samimiyeti anlatmaya çalışmıştır (Salamun, 2006; Nichols, 2006). Jaspers'a göre kişilerarası iletişimin samimi formları, varoluş (existenz) olarak yaşamın anlamını anlamaya dair varoluşsal imkânlar gerektirmiştir (Salamun, 2006). Jaspers'in mantığın yaşamıyla (a life of reason) ilgili düşünceleri, II. Dünya Savaşı sonrasında oluşmaya başlamıştır. Jaspers bu düşüncelerini, anti-totalistik ve anti-monistik ile anti-dogmatik ve anti-fundamentalist tavır halinde iki eleştirel tutum biçiminde belirtmiştir (Salamun, 2006). Jaspers'a göre totalistik tavır, yaşamın entelektüel alanlarını ve boyutlarını ele geçirmiş, monistik tavrısa sorumluluk sahibi bir bireyin ideal bağlarını tutmuştur. Dogmatik ve fundamentalist tavırla da yaşamda dogmatizm ve fundamentalizmin her türlüünü reddetmiştir (Salamun, 2006).

Yaşamın anlamıyla ilgili görüşlerini ıstırap çekme, mücadele etme, kendini suçlama, kişilerarası iletişimin samimi biçimi ile mantığın yaşanması kavramları üzerine odaklayan

Jaspers'in tersine Marcel, insanın yaşamını belirleyen seçimler yapma davranışında bulunduğu düşüncesi üzerine yoğunlaştırmıştır (Blackham, 2005). Marcel, yaşamın gerçeğini, anlamı açıklanamayan ancak gerçek varlığı deneyimlere bağlı olan hacim, değer ve gizemli bir yoğunluk olarak yansıyan bir tür metafizik varlık olarak ortaya sermiştir (Blackham, 2005). Ona göre yaşam, duyarlı bir hissediş ve yaratıcı etkinlik yoluyla gerilimin azaltılmasıyla başarılmaktadır (Blackham, 2005) ve yaşam, uğruna her şeyi kaybetmeye razı olunan bir amaç için alınan bir risk demektir (Blackham, 2005).

Yaşamın anlamını bir amaç uğruna risk alma olarak belirten Marcel'in bu görüşleri, yaşamını II. Dünya Savaşı sırasında, dört farklı toplama kampında zor şartlar altında geçiren Frankl'in anlam arayışına dair yazdıklarını doğrulayabilir (Demirbaş-Çelik, 2016; Dursun, 2012; Yüksel, 2013). Frankl, bireyin anlamı aramaya dair arayışı üzerine de odaklanır. Bireyin kendi yaşamında bir anlam bulma arayışı, bireyin temel motivasyonudur. Bireyin anlam arayışı, onun yaşamının temel bir güdüsüdür. Bu anlam, sadece bireyin kendisi tarafından bulunabilir, bu haliyle eşsiz ve özel bir yapıya sahiptir (Frankl, 2016). Frankl'a göre yaşamın anlamı görecelidir. Yani insandan insana ve her an değişebilir. Yaşamın anlamıyla ilgili sorular, genel ifadelerle yanıtlanamayabilir. Bu sebeple yaşamın anlamını genel kavramlarla açıklamak neredeyse imkânsızdır (Frankl, 2016). Frankl, yaşamın anlamının sürekli değişime uğradığını ancak asla yok olmadığını ifade etmiştir. Frankl'a göre yaşamın anlamı üç farklı yoldan keşfedilebilir. Bunların ilki bir eser yaratma veya bir iş yapma, ikincisi bir şey yaşama veya bir insanla etkileşme, sonuncusu kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmedir (Dursun, 2012; Frankl, 2016).

Acı karşısında tavır geliştirilmesi gerektiği fikrini savunan Frankl'in aksine yaşamayı bir sorun olarak gören Schopenhauer'ın yaşamın anlamı ile ilgili değerlendirmeleri, kötümser bakış açısına sahiptir (Kabadayı, 2012). Schopenhauer'ın yaşamın anlamı konusundaki görüşleri, dinle inanç konusundan uzaktadır (Sezer, 2012). Ona göre yaşamın, kendine göre bir hareketliliği ve işleyişi vardır, yaşamdaki her şey dünya mutluluğunun boşa çıkmasına veya bir vehim olarak anlaşılmasına mahkûmdur (Schopenhauer, 2014). Yaşam, kendisini küçük veya büyük olsun tüm meselelerde bir aldaniş olarak sunar. Eğer yaşam, bir şey vermişse mutlaka almak için vermiştir (Schopenhauer, 2014).

Yaşamın kendisini bir çeşit aldaniş olarak sunduğunu ifade eden Schopenhauer gibi Nietzsche de nihilizmden etkilenmiş ve yaşamın anlamsız olduğunu savunmuştur (Blackham, 2005; Kabadayı, 2012). Ona göre nihilizm, insan yaşamındaki değerlerin yitirilmesine neden

olmuştur. Değerlerin yitirilmesiyle birlikte yaşamın anlamı da yitmiştir. Bir zamanlar insan yaşamında var olan anlam, amaç ve bunlara dair inanç kaybedilmiştir. Bu nedenle yaşamın anlamı ve önemi kalmamıştır. Nietzsche, yaşamda aranılan anlamın, insanın anlam verme gücünde bulunabileceğini iddia etmiştir (Sezer, 2012).

Nietzsche'nin görüşlerine benzer biçimde yazdıklarında, yaşamın anlamsız oluşunu ve insanın, ölüme meydan okuyuşunu konu edinen (Türkyılmaz, 2003) Camus'un, üzerinde durduğu bir diğer konu da Dünya'nın bir nedene dayanmayan doğası ve bireyin, bu anlamsızlıklar arasında ancak akla ve mantığa uygun, anlam arayışı ve gayreti olmuştur (Çağlıyan, 2015). Camus'ya göre nedensiz ve anlamsız olan dünyada, anlamı yaratabilecek tek varlık, insandır (Camus, 1975). Yine ona göre ölüm, yaşama anlam ve hız kazandırmıştır (Türkyılmaz, 2003), bu nedenle yaşam, bir yok olma sürecidir ve ölüme başkaldırmak gerekmektedir (Türkyılmaz, 2003). Bu düşüncesiyle Camus, yaşamayı yüceltmeyi amaçlamış (Türkyılmaz, 2003) ve yaşamın tamamen anlamsız olamayacağını ve yaşamaya değer verdiğini belirtmiştir (Camus, 1960).

Camus gibi Sartre da yaşamın anlamsız oluşuyla ilgili görüşleri nedeniyle uzlaşmaz bir düşünür görüntüsü çizmiştir (Sezer, 2012). Sartre, dünyanın anlamsız oluşu karşısında insanın, kendi yapısındaki hiçliği keşfettiğini ve bu durumda kaygı yaşadığını belirtmiştir (Aşar, 2014). Sartre, doğumun, yaşamın ve ölümün anlamsız olduğunu savunmuştur (Sezer, 2012). Sartre'a göre ölüm, yaşamdaki tüm projelerin hiçleşmesine neden olduğundan yaşama anlam katmaz, her anlamın ortadan kalkmasına neden olur ve ölüm nedeniyle yaşam, aniden saçmaya dönüşür (Colette, 2006).

Sartre'ın yaşamın anlamsızlığı ve aniden saçmaya dönüşmesiyle ilgili değerlendirmeleri Yalom'u, anlam arayan insanın anlamı olmayan evrene fırlatılmış olma düşüncesine yöneltmiştir (Yalom, 2000). Yalom, sıradan kullanımıyla yaşamın anlamı ve amacı sözcüklerini bir arada kullanmayı tercih etmiştir (Hill ve diğerleri, 2015; Yalom, 1999). Yalom, ölmek üzere olan kanserli hastalarla yaptığı klinik çalışmalarda, insan varoluşu için anlamın, ayrıcalıklı bir konumda olduğunu gözlemlemiştir (Yalom, 1999). Yine birçok kez fark etmiştir ki yaşamlarında derin bir anlam duygusu yaşayan hastalar, yaşamlarında anlam duygusundan yoksun olan hastalara kıyasla daha dolu yaşar görünmektedirler (Yalom, 1999).

Yaşamın Anlamıyla İlgili Araştırmalar

Yaşamın anlamı ile ilgili yayınlanan çalışmaların sayısı, son yıllarda giderek artmıştır (Damásio, Koller ve Schnell, 2013). Yaşamın anlamı ile ilgili çalışmalar, konuları, desen ve modelleri, çalışma grupları, ölçme araçları ve sonuçları vs. gibi özellikleri açısından çeşitlilik göstermiştir. Yaşamın anlamıyla ilgili çalışmaların sonuçları, cinsiyet, yaş ve diğer değişkenler, ilişkisel, ölçek uyarlama ile yordama ve aracılık rolüyle ilgili araştırmalar alt başlıkları altında aşağıda ayrı ayrı sunulmuştur.

Cinsiyet, Yaş ve Diğer Değişkenlerle İlgili Araştırmalar

Alanyazında, yaşamın anlamının cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediğini ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Baş, 2014; Canatan, Sarıçam ve Biçer, 2015; Debats, 1999; Demirbaş-Çelik, 2016; De Vogler ve Ebersole, 1980; Góngora, 2014; Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Scannell-Evelyn ve diğerleri, 2002; Shoshani ve Russo-Netzer, 2017; Steger ve Kashdan, 2007; Steger ve diğerleri, 2006; Vela ve diğerleri, 2015; Taş, 2011; Yüksel, 2013). Örneğin, De Vogler ve Ebersole (1980), üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı ile ilgili kategorileşmelerini inceledikleri çalışmalarında, öğrencilerin yaşamın anlamı puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. De Vogler ve Ebersole'a (1980) benzer biçimde, Vela ve diğerleri (2015) de Latin üniversite öğrencilerinde psikolojik bütünlüğü inceledikleri çalışmada, hem var olan anlam hem de bulunmaya çalışılan anlam boyutunun cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediğini tespit etmişlerdir.

Bu çalışmaların yanı sıra Baş (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşamın anlamının hem var olan anlam hem de bulunmaya çalışılan anlam boyutunun cinsiyet açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Baş (2014) gibi, Yüksel (2013) de genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada, var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam boyutunun cinsiyet ve anne-baba birliktelik durumu açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediğini belirlemiştir. Taş (2011), öğretmenlerle yaptığı çalışmada, yaşamın anlamının var olan anlam boyutunun cinsiyet ve yaş açısından anlamlı farklılıklar göstermediğini bulmuştur. Bunun aksine öğretmenlerde, yaşamın anlamının bulunmaya çalışılan anlam boyutunun cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterdiğini, ancak yaş açısından anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir.

Yaşa bağlı farklılığın test edildiği çalışmalar da mevcuttur. Taş (2011), öğretmenlerle yaptığı çalışmada, yaşamın anlamının bulunmaya çalışılan anlam boyutunun yaş açısından anlamlı farklılık göstermediğini belirlemiştir. Benzer biçimde Scannell-Evelyn, Allen-Felicity

ve Burton (2002) da, yetişkinlerle yaşamın anlamı ile pozitif ve negatif iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, İçindeki Potansiyeli Kullanmaktan Doğan Memnuniyet (İPKDM- Fulfillment) alt boyutunda yaşa bağlı farklılık bulamazken, Sistem/Yapı (S/Y-Framework) alt boyutunda daha genç grup, daha yaşlı gruptan önemli bir biçimde daha düşük puanlar aldıklarını bulmuşlardır. Bu durumun aksine Işık ve Üzbe (2015), yetişkinlerde yaşamın anlamını inceledikleri çalışmalarında, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunun, yaş grupları açısından genç yetişkinler lehine farklılık gösterdiğini belirlemişlerdir.

Yaşa bağlı farklılıklar gibi fakülte değişkeni açısından oluşan farklılıklar da dikkati çekmektedir. Topuz (2016), gençlerde yaşamın anlamı ve din konulu çalışmasında, var olan anlam boyutunun fakülte değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Bu çalışmada İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamasının, diğer fakülte öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İlişkisel Araştırmalar

Işık ve Üzbe (2015), yetişkinlerde yaşamın anlamını inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonucun aksine, Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam boyutu arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Şahin ve diğerleri (2012) da Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015) gibi, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam boyutu arasında negatif bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna ek olarak Grouden ve Jose (2015) de bulunmaya çalışılan anlam, var olan anlam ve pozitif iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam arasında negatif ilişki bulmuşlardır. Steger ve diğerleri (2006) ve Demirbaş-Çelik (2016) ise yaptıkları çalışmalarda, var olan anlam boyutu ile bulunmaya çalışılan anlam boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Wang, Wong ve Yeh (2016), yaşamın anlamı, yaşam doyumu ve mutluluk arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada, yaşamın anlamı ile mutluluk arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca yaşamın anlamı ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki ve yaşam doyumu ile mutluluk arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur. Vela ve diğerleri (2015), yaşamın anlamı ve öznel mutluluk düzeyini ve ilişkisini inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile öznel mutluluk arasında negatif bir ilişki, var olan anlam ile öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Santos ve diğerleri (2012), memnuniyet verici anlamlı bir yaşamda, yaşamın anlamı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ve demografik

değişkenlere göre farklılaşmaları inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki, var olan anlam ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Grouden ve Jose (2015), bulunmaya çalışılan anlam, var olan anlam ve pozitif iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, var olan anlam ile pozitif iyi oluş arasında pozitif ilişki, bulunmaya çalışılan anlam ile pozitif iyi oluş arasında negatif ilişki tespit etmişlerdir. Şahin ve diğerleri (2012), öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamın anlamının rolünü incelediği çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile öznel iyi oluş arasında negatif bir ilişki, var olan anlam ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Steger ve diğerleri (2008), Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşamın anlamını, anlam arayışını ve anlamın varlığını araştırdıkları kültürlerarası bir çalışmada, Japonlar daha yüksek bulunmaya çalışılan anlam, Amerikalılar ise daha yüksek var olan anlam rapor etmişlerdir. Yine, bulunmaya çalışılan anlam Amerikalılarda var olan anlam ve iyi oluşla negatif olarak ilişkiliyken, aynı değişkenler Japonlarda pozitif ilişkili bulunmuştur.

Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bulunmaya çalışılan anlamla yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Benzer bir çalışmada, Zhang ve diğerleri (2016) de aynı sonuca ulaşmışlardır. Steger ve diğerleri (2006), üniversite öğrencileriyle yaptıkları ölçek geliştirme çalışmasında, var olan anlamla yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuç, diğer çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Taş, 2011; Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015; Zhang ve diğerleri, 2016). Shoshani ve Russo-Netzer (2017), yaşamın anlamıyla yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki tespit etmişlerdir. Bu sonuca benzer biçimde, birçok araştırmacıda aynı sonuca erişmiştir (Schulenberg ve diğerleri, 2016; Steger ve Samman, 2012; Stravrova ve Luhmann, 2016). Steger, Oishi ve Kashdan (2009), dört farklı yaşam döneminde (beliren, genç, orta yaşlı ve daha yaşlı yetişkin) bulunmaya çalışılan anlam ve var olan anlam boyutları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, var olan anlam boyutunun, yaşam dönemleri boyunca iyi oluşla benzer ilişkili olduğunu bulmuşlarken, bulunmaya çalışılan anlam boyutunun, daha sonraki yaşam dönemlerinde iyi oluşla daha güçlü ilişki gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Sonuç itibariyle yaşamın anlamı, mutluluk, yaşam doyumu ve iyi oluşla ilişkilendirilmiştir. Buna ilave olarak yaşamın anlamı konusu, farklı yaşam dönemleri kapsamında irdelenmiştir.

Ölçek Uyarlama İle İlgili Araştırmalar

Demirdağ ve Kalafat (2015), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları ölçek uyarlama çalışmasında, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam boyutu arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonucun tersine, Akın ve Taş (2015), yine üniversite örneklemini üzerinde yaptıkları ölçek uyarlama çalışmasında, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Akın ve Taş (2015) gibi Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu (2015) da lise öğrencileriyle birlikte yürüttükleri ölçek uyarlama çalışmasında, bulunmaya çalışılan anlam ile var olan anlam boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Yordama ve Aracılık Rolü İle İlgili Araştırmalar

McMahan ve Renken (2011), yaşamın anlamı ve iyi oluş arasındaki ilişkileri yapısal eşitlik modeli aracılığıyla inceledikleri çalışmada, yaşamın anlamının iyi oluşla pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak çalışmada, iyi oluşun yaşamın anlamına kısmen aracı olduğu sonucu da tespit edilmiştir. Şahin ve diğerleri (2012), öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamın anlamının rolünü inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam boyutu ile var olan anlam boyutunun öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu tespit etmişlerdir. Cohen ve Cairns (2012), bulunmaya çalışılan anlam ile öznel iyi oluş arasındaki aracılıkları inceledikleri çalışmada, bulunmaya çalışılan anlam ile öznel iyi oluş arasında yüksek düzeyde negatif ilişki olduğunu belirlemişlerdir, ayrıca var olan anlama pozitif aracı etkide bulunduğunu tespit etmişlerdir. Scannell-Evelyn ve diğerleri (2002), yetişkinlerle yaşamın anlamı ile pozitif ve negatif iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, iyi oluşun (mutluluk, manevi) pozitif iki ölçeği, S/Y alt boyutunda önemli bir biçimde aracı olduğu bulunmuştur. Yine iyi oluşun (mutluluk, manevi, benlik) negatif iyi oluştan (depresyon) daha fazla yaşamın anlamıyla ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Dursun (2012), yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolünü incelediği çalışmada, yaşamın anlamının, iyimserlik, umudun amaca güdülenme alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığını belirlemiştir. Steger, Oishi ve Kesebir (2011), yaşam doyumunu ile yaşam yargılarında bulunmaya çalışılan anlamın aracı rolünü araştırdıkları çalışmada, var olan anlamın, yaşam doyumuyla aktif bir biçimde bulunmaya çalışılan anlamdan daha güçlü ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Modele İlişkin Teorik Çerçeve

Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam

Yaşamın anlamı, ampirik ve teorik açılardan birbirinden bağımsız ancak birbiriyle ilişkili iki boyuttan oluşmaktadır (Steger ve diğerleri, 2006). Bu boyutlar, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamdır (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Yaşamda anlamın var olması, rollerini yerine getirmeyi ve dünyaya uyum sağlamayı ifade eder (Steger, 2009). Anlam arayışı ise anlamı ve amacı anlama, arttırma çabasını ve yoğunluğunu belirtir (Steger, 2009). Anlam arayışının, yaşamda anlamın var olmasına yol açtığı bilinmektedir (Grouden ve Jose, 2015). Son 10 yıl içinde yapılan çalışmalar da (Grouden, 2014; Grouden ve Jose, 2015; Steger ve diğerleri, 2008) bu durumun varlığını desteklemiştir. Bununla birlikte, alanyazındaki çok sayıda çalışma (Bailey ve Fernando, 2012; Bailey ve Phillips, 2016; Brassai ve diğerleri, 2012; Cohen ve diğerleri, 2010; Cohen ve diğerleri, 2012; Degges-White ve Stoltz, 2015; Doğan ve diğerleri, 2012; Dursun, 2012; García-Alandete, 2015; Grouden, 2014; Grouden ve Jose, 2015; Howell ve diğerleri, 2013; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Martos ve diğerleri, 2010; Ménard ve Brunet, 2011; Park ve diğerleri, 2010; Pinjarkar ve Mehrotra, 2014; Santos ve diğerleri, 2012; Shin ve Steger, 2016; Shrira ve diğerleri, 2011; Steger ve Dik, 2013; Steger ve Kashdan, 2013; Steger ve Samman, 2012; Steger ve diğerleri, 2006; Steger ve diğerleri, 2008; Steger ve diğerleri, 2009; Steger ve diğerleri, 2011; Şahin ve diğerleri, 2012; Vela ve diğerleri, 2015; Wang ve diğerleri, 2016), var olan anlamın bulunmaya çalışılan anlamla ilişkili olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

Özgünlük, Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam

Alanyazında özgünlük, duygusal gerçeklik ve içtenlik, farkındalık, öz düzen ve psikolojik derinlik biçiminde tanımlanmıştır (Sheldon, 2009). Başka bir ifadeyle özgünlük, bireyin gerçek oluşunu, gerçek benine veya değerlerine uygun biçimde davranmasını ifade etmiştir (Ménard ve Brunet, 2011). Hümanist teorisyenler özgünlüğü, kendine saygı, bireyin ihtiyaçlarına ve değerlerine saygı olarak değerlendirmişlerdir (Ménard ve Brunet, 2011). Öz belirleme kuramcıları ise özgünlüğü, temel içsel psikolojik ihtiyaçlarla yetenek, özerklik ve bağlılığın öz belirlemeli davranışları olarak açıklamışlardır (Deci ve Ryan, 2000).

Son zamanlarda, öz belirleme kuramlarının gelişimiyle birlikte özgünlüğün yapısında daha fazla bir bütünlük açığa çıkmıştır (Ménard ve Brunet, 2011). Kernis ve Goldman (2006), özgünlüğü açıklayan ve dört boyuttan oluşan çok ögeli bir özgünlük modeli önermişlerdir (Allan, Bott ve Suh, 2015; Wickhamve diğerleri, 2016). Bu modelde özgünlük, bireyin günlük deneyimlerinde gerçek ben veya iç benine uygun olarak gözlenemeyen eylemler biçiminde tanımlanmıştır (Goldman ve Kernis, 2002; Kernis ve Goldman, 2006).

Güncel düşün ve psikoloji alanyazın birikiminin genişlemesiyle beraber özgünlükle yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi izleme ve anlama da kolaylaşmıştır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Teorik açıdan özgünlükle yaşamın anlamı arasında ilişki bulunmuştur (Allan, Bott ve Suh, 2015; Kenyon, 2000; Ménard ve Brunet, 2011; Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993). Bilindiği üzere yaşamın anlamı, birbiriyle ilişkili olan iki boyut biçiminde açıklanmıştır (Demirdağ ve Kalafat, 2015; Steger ve diğerleri, 2006; Steger ve Shin, 2010). Steger ve Shin'e (2010) göre, var olan anlam, kadın veya erkeğin anlamlı yaşamla ilgili bireysel algısıyla ilişkilirken, bulunmaya çalışılan anlam ise anlamın keşfine/arayışına yönelik yolculukla ilişkilidir.

Erikson (1959), yaşamda anlamın varlığını özgünlük açısından olmazsa olmaz olarak görmüştür. Jung ise anlamlı yaşamla özgünlükten, "manevi kaynak" olarak bahsetmiştir (Ménard ve Brunet, 2011). Son zamanlarda, anlamlı etkinlikler özgünlük bağlamında tartışılmıştır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu görüşlerle birlikte, alanyazında özgünlükle anlamın varlığı arasındaki ilişkiyi, ampirik açıdan doğrulayan araştırma sonuçları bulunmaktadır (Allan ve diğerleri, 2015; Di Fabio ve Palazzeschi, 2015; Lopez ve diğerleri, 2015; Ménard ve Brunet, 2011).

Yaşamda anlamın var olması gibi anlam arayışı da özgünlükle yakından ilişkilidir. Anlam arayışı ve en yüksek seviyedeki özgünlük, insan ve onun çevresiyle olan karmaşık ilişkilerinin özünde saklıdır (Jokilehto, 2006). Wong'a (1998) göre, insanı diğer canlılardan ayıran özellik, anlamı aramasıdır. İnsan, yaşamını anlamlı kılan inançlarına (değerlerine) güvenerek oluşunu, gerçek anlamda özgün yapmaktadır (Wong, 1998). Ona göre, özgünlük ve zamanla-test edilmiş değerler, anlam arayışının gerçekleşmesini sağlamaktadır (Wong, 1998). Bu görüşlerin yanı sıra, özgünlükle anlam arayışı arasındaki ilişkiyi, ampirik açıdan destekleyen araştırma bulguları da bulunmaktadır (Akın ve Taş, 2015; Carmody, 2013; Di Fabio ve Palazzeschi, 2015; Hicks ve diğerleri, 2010; Lopez ve diğerleri, 2015; Schlegel ve diğerleri, 2009; Schlegel ve diğerleri, 2011).

Var Olan Anlam ve Mutluluk

Yaşamın anlamı, hem varoluşçu hem de pozitif psikolojinin üzerinde düşündüğü, ikili yapıya sahip bir kavramdır (Awasthi, Chauhan ve Verma, 2014). Varoluşçu düşünür ve psikologlar, yaşamın anlamına ilişkin deneyimleri, insan oluşunun en yaşamsal rolü gibi tartışırken (Awasthi ve diğerleri, 2014), pozitif psikologlar anlamı, insan yaşamının önemli bir iyi oluş belirleyicisi olarak gündeme taşımışlardır (Schueller ve Seligman, 2010). Pozitif

psikologlara yaşamın anlamı hakkında derin bir anlayışı miras bırakan Frankl (García-Alandete, 2015) yaşamın anlamını, insan yaşamının bilinçli anlamı bulmasında doğal bir ihtiyaç biçiminde simgelemiştir (Frankl, 2016).

Frankl'e (2016) göre, yaşamın anlamı, anlam ve amacın kendini keşif sürecine bir gönderme yapmış, bu gönderme, potansiyel anlamın gerçekleştirilmesi yoluyla insan yaşamında mutluluğu açığa çıkarabilmiştir. Ayrıca bulunmaya çalışılan anlamın başarılı olması durumunda da bireyin mutlu olması, ihtimaller dâhilinde yer almıştır (Frankl, 2016). Araştırmalar, var olan anlamın mutlulukla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Awasthi ve diğerleri, 2014; Bailey ve Fernando, 2012; Bailey ve Phillips, 2016; Cohen ve diğerleri, 2010; Cohen ve diğerleri, 2012; Debats ve diğerleri, 1993; Degges-White ve Stoltz, 2015; Doğan ve diğerleri, 2012; Dursun, 2012; García-Alandete, 2015; Grouden ve Jose, 2015; Howell ve diğerleri, 2013; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Littman-Ovadia ve Steger, 2010; Ménard ve Brunet, 2011; Park ve diğerleri, 2010; Pinjarkar ve Mehrotra, 2014; Santos ve diğerleri, 2012; Shao ve diğerleri, 2014; Shin ve Steger, 2016; Shrira ve diğerleri, 2011; Steger ve Kashdan, 2013; Steger ve Samman, 2012; Steger ve diğerleri, 2006; Steger ve diğerleri, 2008; Steger ve diğerleri, 2009; Şahin ve diğerleri, 2012; Vela ve diğerleri, 2015; Wang ve diğerleri, 2016).

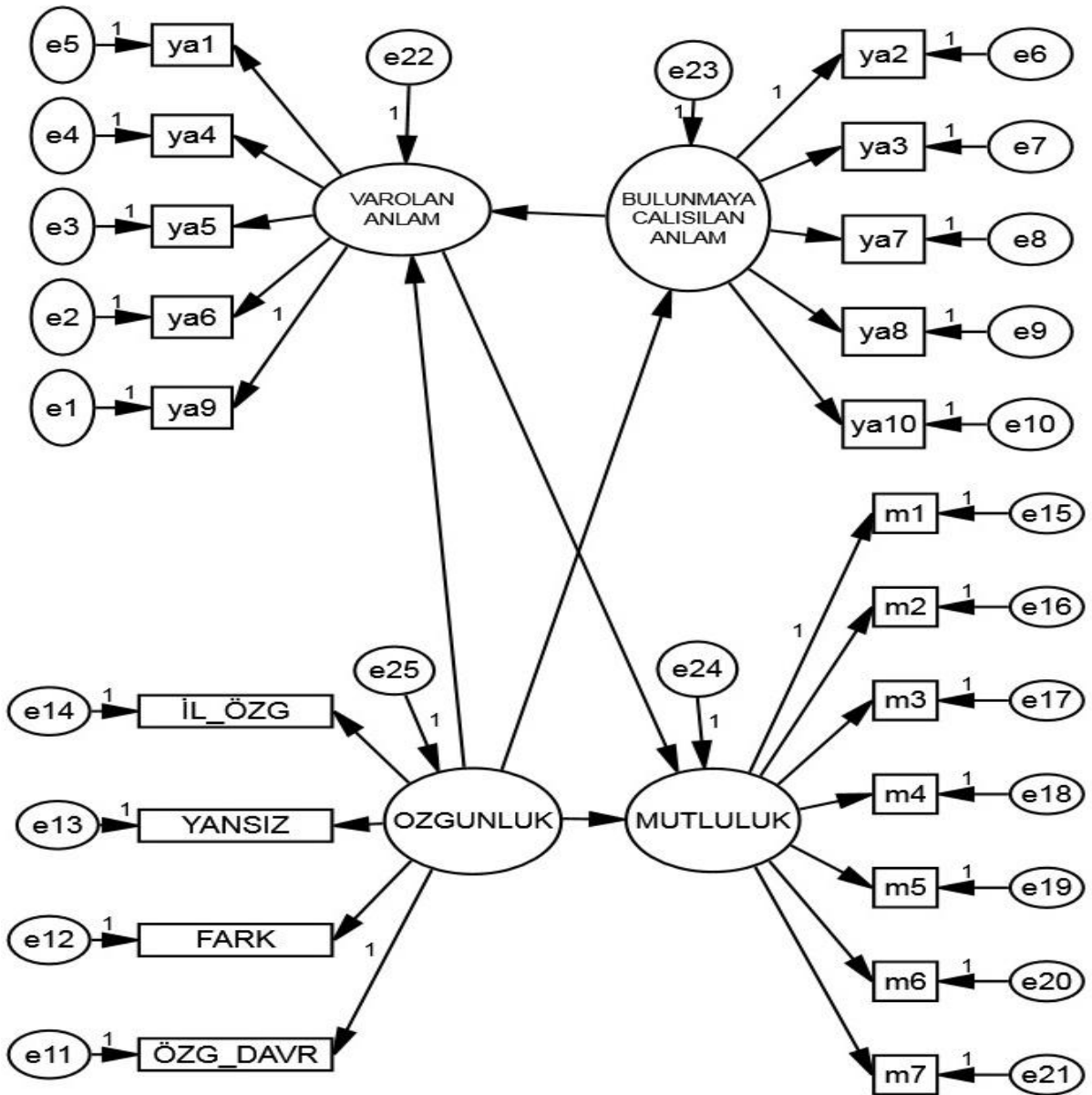
Özgünlük ve Mutluluk

Mutlulukla ilgili çalışmaların geçmişi, son 60 yıla yayılmıştır (Toor ve Ofori, 2009). Eski bir tanımla mutluluk, olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge biçiminde tanımlanmıştır (Bradburn ve Noll, 1969). Mutluluk, yaşam doyumu (Campbell ve diğerleri, 1976; Park ve diğerleri, 2010), olumlu duygulanım (Park ve diğerleri, 2010) ve iyi oluşla (Ryan ve Deci, 2001; Toor ve Ofori, 2009) yakından ilişkili bulunmuştur. Bunlarla birlikte mutluluk, özgünlükle de ilişkilendirilmiştir (Cassar ve Buttigieg, 2013).

Felsefi bir konu olarak mutlu yaşamla özgün yaşam, insan varoluşunun genel sorunu penceresinden tartışılmış, özgünlük ve mutluluk güçlü bir biçimde birbiriyle ilişkilendirilmiştir (Chen, 2013; Dilman, 1982). İnsanın özgünlüğü, onun kendisini mutlu hissedişine yansımış, eğer bir kişi özgünse mutlu da olabilmiştir (Chen, 2013). Özgün bir insan, gerçek anlamda özgür bir insan olarak anılabilmiş, bu insan aynı zamanda mutluluğu da yakalayabilmiştir (Chen, 2013). Alanyazındaki birçok çalışma, özgünlükle mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna erişmiştir (Akın, 2014; Aydemir-Sevim ve Dönmezoğulları, 2013; Boyraz ve Kuhl, 2015; Cassar ve Buttigieg, 2013; Chinelato ve

diğerleri, 2015; Datu, 2014; Datu ve Reyes, 2015; Dönmezoğulları, 2014; Kernis ve Goldman, 2006; Ménard ve Brunet, 2011; Ménard ve Brunet, 2012; Pisarik ve Larson, 2011; Reinecke ve Trepte, 2014; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Sarıçam, 2015; Toor ve Ofori, 2009; Vainio ve Daukantaitė, 2016; Wang, 2015; Wang, 2016; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wickham ve diğerleri, 2016; Wood ve diğerleri, 2008).

Mevcut çalışmada, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyi ve özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Alanyazın bağlamında oluşturulan model, Şekil 6'da sunulmuştur.



Şekil 6. Aracılık Rolü Test Edilen Model

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemiyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceleyen nicel bir araştırmadır. Nicel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyip nesnel kuramları sınama yaklaşımıdır (Demir ve diğerleri, 2014). Bu değişkenler, çoğunlukla ölçme araçlarıyla ölçümlenir ve bu sayede sayısallaştırılan ham veriler, istatistiksel hesaplamalar kullanılarak incelenir (Demir ve diğerleri, 2014). Bu araştırmanın deseni ise nedensel desendir. Nedensel desen, açığa çıkan veya çıkması muhtemel bir olay ya da durumun nedenleri ve bu nedeni etkileyen değişken veya etkinin sonuçlarını belirlemek amacıyla kullanılır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, Orta Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 480 öğrenci oluşturmuştur. Uygun örnekleme yöntemi, zaman kaybını önlediği için tercih edilen, ekonomik olduğu kadar işgücünden de tasarruf ettiren bir yöntem olarak bilinmektedir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Araştırmaya katılan öğrencilerin, yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, aile aylık gelir düzeyi, anne-baba hayatta olma durumu ve anne-baba eğitim durumuyla ilgili dağılımları, Tablo 1, Tablo 2, Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7, Tablo 8, Tablo 9 ve Tablo 10'da ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	N	%
17	3	0.63
18	46	9.58
19	68	14.17
20	90	18.75
21	86	17.92
22	92	19.17
23	70	14.58
24	18	3.75
25	5	1.04
26	2	0.42
Toplam	480	100

Tablo 1’de, katılımcıların yaşa göre dağılımlarıyla ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 26 arasında değişmiştir. Katılımcıların % 0.63’ü 17, % 9.58’i 18, % 14.17’si 19, % 18.75’i 20, % 17.92’si 21, % 19.17’si 22, % 14.58’i 23, % 3.75’i 24, % 1.04’ü 25 ve % 0.42’si 26 yaşındadır.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	246	51.25
Erkek	234	48.75
Toplam	480	100

Tablo 2’de, katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin bilgileri sunulmuştur. Bu araştırmadaki katılımcıların % 51.25’i kadın, % 48.75’i erkektir.

Tablo 3. Katılımcıların Fakülteye Göre Dağılımı

Fakülte	N	%
Fen-Edebiyat	126	26.25
İlahiyat	116	24.17
Ziraat	90	18.75
Eğitim	79	16.46
Mühendislik	69	14.38
Toplam	480	100

Tablo 3’te, katılımcıların öğrenim gördüğü fakültelerle ilgili bilgiye yer verilmiştir. Katılımcıların % 26.25’i Fen-Edebiyat Fakültesi, % 24.17’si İlahiyat Fakültesi, % 18.75’i Ziraat Fakültesi, % 16.46’sı Eğitim Fakültesi ve % 14.38’i ise Mühendislik Fakültesi öğrencisidir.

Tablo 4. Katılımcıların Bölümlerine Göre Dağılımı

Bölüm	N	%
İlahiyat	116	24.17
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	79	16.46
Maliye	66	13.75
Tarih	60	12.50
Bitki Koruma	51	10.63
Harita Mühendisliği	40	8.33
Tarla Bitkileri	39	8.13
Bilgisayar Mühendisliği	29	6.04
Toplam	480	100

Tablo 4’te, katılımcıların öğrenim gördüğü bölümlerle ilgili bilgi sunulmuştur. Katılımcıların % 24.17’si İlahiyat, % 16.46’sı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, % 13.75’i Maliye, %

12.50'si Tarih, % 10.63'ü Bitki Koruma, % 8.33'ü Harita Mühendisliği, % 8.13'ü Tarla Bitkileri ve % 6.04'ü ise Bilgisayar Mühendisliği bölümünde öğrenim görmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı

Sınıf Düzeyi	N	%
1.sınıf	99	20.63
2.sınıf	106	22.08
3.sınıf	125	26.04
4.sınıf	150	31.25
Toplam	480	100

Tablo 5'te, katılımcıların sınıf düzeyleriyle ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 20.63'ü 1.sınıf, % 22.08'i 2.sınıf, % 26.04'ü 3.sınıf ve % 31.25'i ise 4.sınıf düzeyindedir.

Tablo 6. Katılımcıların Aile Aylık Gelir Düzeyine İlişkin Dağılımı

Aile Aylık Gelir Düzeyi	N	%
Belirtmeyen	1	0.21
0-1000 TL	123	25.63
1001-2000 TL	169	35.21
2001-3000 TL	124	25.83
3001-4000 TL	43	8.96
4001-5000 TL	8	1.67
5001 TL ve üzeri	12	2.50
Toplam	480	100

Tablo 6'da, katılımcıların aile aylık gelir düzeylerine ilişkin bilgileri sunulmuştur. Mevcut araştırmadaki katılımcıların % 25.63'ü 0-1000 TL, % 35.21'i 1001-2000 TL, % 25.83'ü 2001-3000 TL, % 8.96'sı 3001-4000 TL, % 1.67'si 4001-5000 TL ve % 2.50'si ise 5001 TL ve üzeri gelire sahiptir. Ancak 1 katılımcı, aile aylık gelir düzeyine ilişkin bilgi vermemiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Anne Hayatta Olma Durumuna İlişkin Dağılımı

Anne Hayatta Olma Durumu	N	%
Sağ	474	98.75
Ölü	6	1.25
Toplam	480	100

Tablo 7'de, katılımcıların annelerine ilişkin yaşam durumuyla ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcıların % 98.75'inin annesi hayattayken, % 1.25'inin ise annesi yaşamını yitirmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Baba Hayatta Olma Durumuna İlişkin Dağılımı

Baba Hayatta Olma Durumu	N	%
Sağ	450	93.75
Ölü	30	6.25
Toplam	480	100

Tablo 8’de, katılımcıların babalarına ilişkin yaşam durumuyla ilgili bilgiye yer verilmiştir. Katılımcıların % 93.75’inin babası hayattayken, % 6.25’inin ise babası yaşamını yitirmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Anne Eğitim Durumuna İlişkin Dağılımı

Anne Eğitim Durumu	N	%
Okuma-yazma bilmiyor	53	11.04
İlkokul	265	55.21
Ortaokul	72	15
Lise	55	11.46
Önlisans	18	3.75
Lisans	17	3.54
Toplam	480	100

Tablo 9’da, katılımcıların annelerine ilişkin eğitim durumuyla ilgili bilgileri sunulmuştur. Katılımcıların annelerinin % 11.04’ü okuma yazma bilmezken, % 55.21’i ilkokul, % 15’i ortaokul, % 11.46’sı lise, % 3.75’i önlisans ve % 3.54’ü ise lisans mezunudur.

Tablo 10. Katılımcıların Baba Eğitim Durumuna İlişkin Dağılımı

Baba Eğitim Durumu	N	%
Belirtmeyen	1	0.21
Okuma-yazma bilmiyor	3	0.63
İlkokul	159	33.13
Ortaokul	108	22.50
Lise	127	26.46
Önlisans	38	7.92
Lisans	42	8.75
Yüksek lisans	1	0.21
Doktora	1	0.21
Toplam	480	100

Tablo 10’da, katılımcıların babalarına ilişkin eğitim durumuyla ilgili bilgi verilmiştir. Katılımcıların babalarının % 0.63’ü okuma yazma bilmezken, % 33.13’ü ilkokul, % 22.50’si ortaokul, % 26.46’sı lise, % 7.92’si önlisans, % 8.75’i lisans, % 0.21’i yüksek lisans ve % 0.21’i doktora mezunudur. Ancak 1 katılımcı, baba eğitim durumuna ilişkin bilgi vermemiştir.

Ölçme Araçları

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu (OMÖ-KF):

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlama çalışması ise Doğan ve Akıncı-Çötök (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama çalışması, üniversitede öğrenim gören 532 öğrenciyle yürütülmüştür. Ölçeğin özgün hali sekiz maddeden oluşmaktadır (Hills ve Argyle, 2002). Ancak ölçeğin Türkçe formu, yedi maddedir. Bunun sebebi ise uyarlama çalışması sırasında dördüncü maddenin toplam korelasyonunun .30'un altında çıkmasıdır (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Ölçek beşli likert tipinde bir ölçektir (1= Hiç katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum). Birinci ve yedinci madde maddeler ters biçimde puanlanmaktadır (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Kısa formdan alınabilecek en düşük puan 7, en yüksek puan ise 35'tir.

Kısa formdaki maddelerin faktör yüklerinin .53 ile .72 ve madde toplam korelasyonlarının .36 ile .55 arasında olduğu tespit edilmiştir (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Açımlayıcı faktör analizi sonucunda kısa formun, tek boyutlu bir yapıdan meydana geldiği ve toplam varyansın % 39.74'ünü açıkladığı görülmüştür (Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda kısa formun, tek boyutlu yapısının iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir ($RMSEA = .074$, $NFI = .92$, $CFI = .95$, $GFI = .97$, $AGFI = .93$, $IFI = .95$).

Kısa form için yapılan güvenirlik analizi çalışmalarında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74; iki hafta arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Kısa formun benzer ölçek geçerliliğini belirlemek için Zung Depresyon Ölçeği (Zung, 1965), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985) ile Yaşam Yönelimi Testi'nden (Scheier ve Carver, 1985) yararlanılmıştır. Kısa form ile Zung Depresyon Ölçeği arasında -.48 düzeyinde, Yaşam Doyumu Ölçeği arasında .61 düzeyinde ve Yaşam Yönelimi Testi arasında .51 düzeyinde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir. Mevcut araştırmada bu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, .70 olarak hesaplanmıştır.

Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu (ÖÖ-KF):

Ölçeğin özgün hali, Kernis ve Goldman (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 45 maddeden oluşmaktadır. Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu, İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve 27 maddeden oluşmaktadır. Kısa form, dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, ilişkisel özgünlük (4., 11., 13., 15., 18., 19., 25. ve 27. madde), yansızlık (6., 12., 14., 16., 22., 23. ve 26. madde; tüm maddeler tersten puanlanır), farkındalık (2., 3., 5., 8., 17. ve 24. madde) ve özgün davranış (1., 7., 9., 10., 20. ve 21. madde; tüm maddeler tersten puanlanır) olarak tespit edilmiştir. Ölçekteki tüm maddeler yedili likert tipinde belirtmektedir (1= Bana kesinlikle uygun değil, 7 = Bana kesinlikle uygun). Kısa formdan alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 189'dur.

Kısa formdaki maddelerin faktör yüklerinin .40 ile .77 arasında olduğu belirlenmiştir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Açımlayıcı faktör analizi sonucunda kısa formun, dört alt boyutlu bir yapıdan meydana geldiği ve toplam varyansın % 43.86'sını açıkladığı görülmüştür (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise kısa formun, dört alt boyutlu yapısının iyi uyum gösterdiği görülmüştür ($RMSEA = .06$, $NFI = .97$, $CFI = .98$, $GFI = .98$, $AGFI = .94$).

İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk (2011), kısa forma ilişkin yaptıkları güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları yansızlık alt boyutu için .77, ilişkisel özgünlük alt boyutu için .77, farkındalık alt boyutu için .76, özgün davranış alt boyutu için .66 ve genel özgünlük düzeyi için .84 olarak tespit etmişlerdir (İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). Mevcut araştırmada bu ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, yansızlık alt boyutu için .78, ilişkisel özgünlük alt boyutu için .74, farkındalık alt boyutu için .76, özgün davranış alt boyutu için .45 ve genel özgünlük düzeyi için .81 olarak hesaplanmıştır.

Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ):

Bu ölçeğin amacı, bireyin yaşamın anlamını anlayıp anlamadığını değerlendirmektir. Orijinal ismi "*The Meaning in Life Questionnaire (MLQ)*" olan ölçek, Steger ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlanması ise Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 7'li likert (1= Kesinlikle doğru değil, 7= Kesinlikle doğru) tipinde hazırlanmış 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin dokuz tanesi olumlu maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. madde), bir tanesi ise ters maddeden (9. madde) oluşmaktadır. Ölçekteki birinci, dördüncü, beşinci, altıncı ve dokuzuncu madde var olan anlamı; ikinci, üçüncü, yedinci, sekizinci ve onuncu madde bulunmaya çalışılan anlamı ölçmektedir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). İki boyut da birbirinden bağımsız olarak

puanlanmaktadır (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Her bir boyuttan alınacak en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Var olan anlam alt boyutundan alınan puanların yüksekliği yaşamda anlam duygusunun arttığına, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutundan alınan puanların yüksekliği ise anlam arayışının arttığına işaret etmektedir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, beş farklı alanda öğrenim gören 322 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Dilsel eşdeğerlik için yapılan çalışmada, İngilizce ve Türkçe formları arasındaki korelasyon katsayısı .74 ile .91 olarak belirlenmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Açımlayıcı faktör analizi yapılan 10 maddelik ölçeğin, iki alt boyutlu bir yapıdan meydana geldiği ve toplam varyansın % 68.2'sini açıkladığı tespit edilmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Ölçekteki faktör yüklerinin sırasıyla .65 ile .88 ve madde toplam korelasyonlarının .44 ile .78 arasında olduğu tespit edilmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iki alt boyutlu yapının iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir ($RMSEA = .068$, $NFI = .93$, $CFI = .95$, $GFI = .93$, $AGFI = .89$, $RFI = .92$).

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin uyum geçerliliğini incelemek amacıyla Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (PNDÖ) ile arasındaki ilişki incelenmiş ve var olan anlam boyutu ile pozitif duygu boyutu arasında .02, var olan anlam boyutu ile negatif duygu boyutu arasında -.05; bulunmaya çalışılan anlam boyutu ile negatif duygu boyutu arasında .03 ilişki bulunmuştur (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin güvenirliği için yapılan çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı iki alt boyut için de sırasıyla .81 ve .85 olarak belirlenmiştir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Yine test-tekrar test sonucunda bu katsayıların .72 ve .76 olduğu bulunmuştur (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Bu sonuçlar, Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırmada YAÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı, var olan anlam alt boyutu için .75, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu içinse .91 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre durumlarını belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi, aile aylık gelir düzeyi, anne-baba hayatta olma durumu, anne-baba eğitim durumu sorularını içeren toplam 10 madde bulunmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırma için Orta Karadeniz Bölgesindeki bir üniversitenin rektörlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın amacı ve kapsamıyla ilgili öğrencilere bilgi verilmiş, daha sonra araştırmaya katılım konusunda gönüllü olan öğrencilere, OMÖ-KF, ÖÖ-KF ve YAÖ, kişisel bilgi formundan oluşan paket uygulanmıştır. Araştırma, 625 öğrenciyle birlikte yürütülmüştür. Ancak 106 öğrencinin ölçek paketinde yer alan ölçek maddelerinden herhangi birisini boş bıraktığı, 30 öğrencinin de birden fazla maddeye yanıt vermediği görülmüştür. Veri dosyasında yer alan boşlukların % 20'den az olması durumunda, verilerin aritmetik ortalama ile doldurulabileceği yönünde görüşler bulunmaktadır (Foa ve diğerleri, 2010; Kalton ve Kaspyzyk, 1986; Seçer, 2015). Bu araştırmada %20'lik veri boşluğu, 125 öğrenciye karşılık gelmektedir. Veri boşluğunun 125'ten fazla olması nedeniyle bu veriler, kayıp veri olarak kabul edilmiş (Akbaş ve Tavşancıl, 2015; Çokluk ve Kayrı, 2011; Demir, 2013; Şahin-Kürşad ve Nartgün, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2015), aritmetik ortalama ile doldurulmamış ve araştırmanın veri dosyasından çıkarılmıştır. Daha sonra Mahalanobis uzaklığı testi ile uç veri analizi yapılmış, analiz sonucunda uç veri olduğu tespit edilen 9 veri de araştırmadan çıkarılmıştır. Bu araştırmanın analizleri, 480 öğrencinin verisi üzerinden yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Katılımcılardan elde edilen verilerin işlenmesi ve yorumlanması için IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) Windows 15.0 ile AMOS 22 programlarından yararlanılmıştır. Ham veriler öncelikle bu programlara aktarılarak analize hazır hale getirilmiştir. Daha sonra ise IBM SPSS Windows 15.0 ve AMOS 22 programları kullanılarak analizleri yapılmıştır. Verilerin analizinde verilerin normalliğini incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayısı, uç veriler için Mahalanobis uzaklığı testi, betimleyici istatistikler için frekans analizi ve yüzde, cinsiyet değişkeni için bağımsız gruplar t-testi, çoklu bağıntıları kontrol etmek için Pearson korelasyon analizi, mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeyi arasındaki yordayıcılıklar ve ilişkiler dizisi için de yapısal eşitlik modeli (Karagöz, 2016; Meydan ve Şeşen, 2015; Seçer, 2015; Tabachnick ve Fidell, 2015) kullanılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma alt problemleriyle ilintili olarak bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 11. Verilerin Normalliğine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

	Çarpıklık	Basıklık
VOA	-.85	1.53
BÇA	.26	-1.19
MUT	.17	.07
ÖZ	-.03	-.23

Tablo 11’de verilerin normalliğine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayılarına yer verilmiştir. Verilerin normal olarak dağıldığının kabul edilebilmesi için çarpıklık katsayısının -3, +3 (veya -2, +2) arasında bir değer alması gerekmektedir (Karaalioğlu, 2015). Tabloda da görüldüğü üzere var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam, mutluluk ve özgünlük verilerinin çarpıklık katsayılarının -3, +3 (veya -2, +2) aralığındadır. Bu sonuçlardan hareketle verilerin normal olarak dağıldığı söylenebilir.

Alt Problem 1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7: Bulunmaya Çalışılan Anlamla Var Olan Anlamın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Tablo 12. Mutluluk, Özgünlük ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi

	VOA	BÇA	MUT	ÖZ
VOA	1			
BÇA	-.10*	1		
MUT	.52**	-.06	1	
ÖZ	.35**	.14**	.36**	1

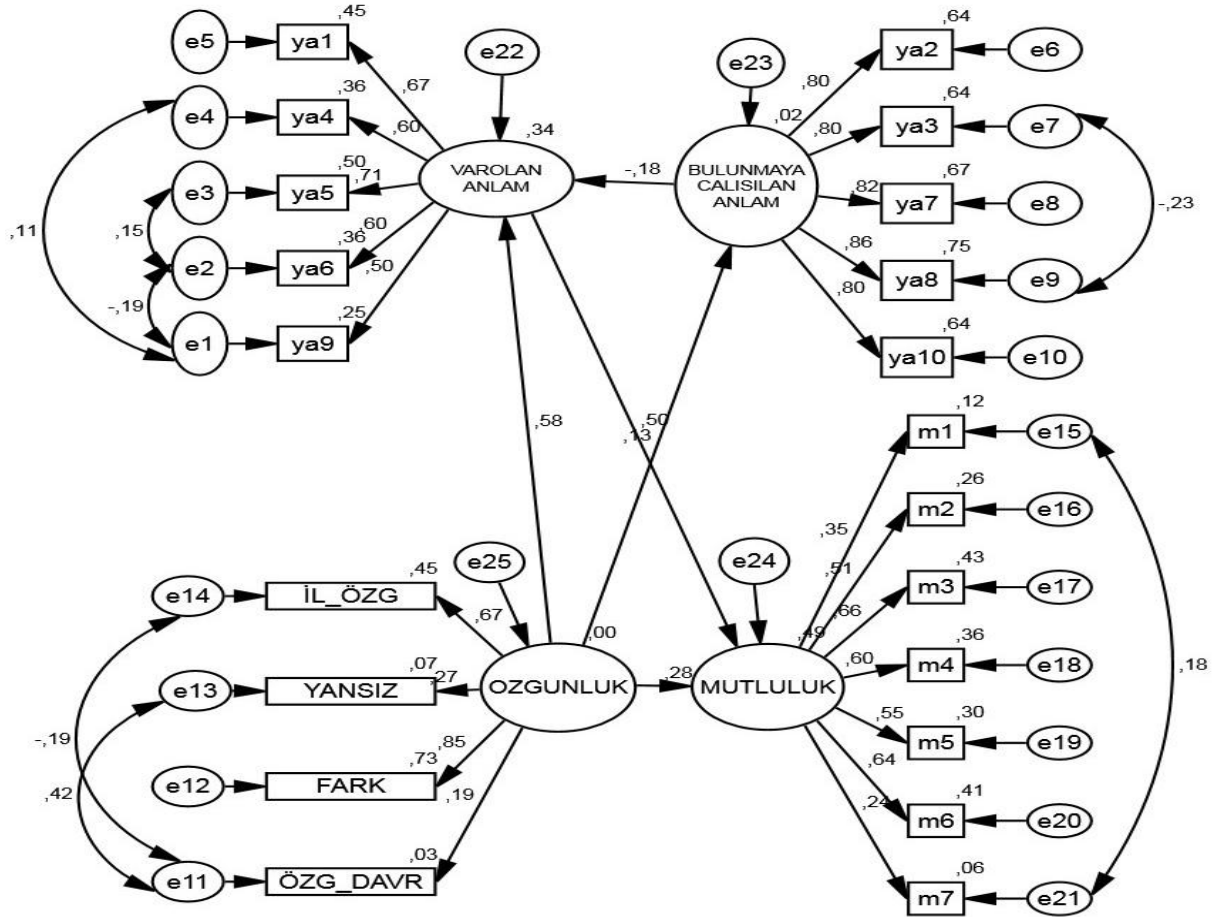
* $p < .05$, ** $p < .01$

Not: VOA= Var Olan Anlam, BÇA= Bulunmaya Çalışılan Anlam, MUT= Mutluluk, ÖZ= Özgünlük.

Tablo 12 detaylı olarak ele alındığında, var olan anlamla bulunmaya çalışılan anlam arasında negatif ($r = -.10$, $p < .05$) düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edildiği görülmektedir. Ayrıca var olan anlamla mutluluk arasında pozitif ($r = .52$, $p < .01$) düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna ilave olarak var olan anlamla özgünlük arasında da pozitif ($r = .35$, $p < .01$) düzeyde anlamlı bir ilişkiye erişilmiştir.

Tablo 12 incelendiğinde, bulunmaya çalışılan anlamla mutluluk arasında anlamlı düzeyde bir ilişkiye ulaşılmadığı görülmektedir. Ancak bulunmaya çalışılan anlamla özgünlük arasında pozitif ($r = .14, p < .01$) düzeyde anlamlı bir ilişkiye ulaşılmıştır. Son olarak mutlulukla özgünlük arasında da pozitif ($r = .36, p < .01$) düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Şekil 7’de sunulan model, her bir gözlenen değişkenin toplam puanları ve bu değişkenler arasındaki çoklu bağıntılar dikkate alınarak oluşturulmuştur.



Şekil 7. Modele İlişkin Yol Analizi ve Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları

Tablo 13. Standardize Edilmiş Regresyon Katsayıları ve Anlamlılık Düzeyleri

	R	R ²	p
BÇA ← ÖZ	.13		.042 ¹
VOA ← ÖZ	.58		.001 ¹
VOA ← BÇA	-.18		*** ²
MUT ← VOA	.50		*** ²
MUT ← ÖZ	.28		.010 ¹
BÇA		(.13) ² = .02	
MUT		(.70) ² = .49	
VOA		(.58) ² = .34	

¹p < .05, ²p < .001

Şekil 7’de modele ilişkin yol analizi ve standardize edilmiş regresyon katsayılarına, Tablo 13’te ise standardize edilmiş regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeylerine yer verilmiştir. Şekil 7’de de görüldüğü üzere, özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide de var olan anlam düzeyi aracı rol göstermektedir. Ancak özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide, bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolü anlamlı görülmemektedir. Buna ilave olarak, Tablo 13’te sunulan standardize edilmiş regresyon katsayıları ve anlamlılık düzeyleri incelendiğinde, tüm katsayıların .05 ve .001 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere oluşturulan modeldeki yordayıcılar, toplam bulunmaya çalışılan anlamın % 2’sini, var olan anlamın % 34’ünü ve mutluluğun % 49’unu açıklamaktadır.

Tablo 14. Standardize Edilmiş Dolaylı, Doğrudan ve Toplam Etki Katsayıları

	Dolaylı Etki	Doğrudan Etki	Toplam Etki
MUT ← ÖZ Aracı Rol: VOA	.28	.28	.56

Tablo 14 incelendiğinde, özgünlüğün mutluluk üzerindeki toplam etkisinin .56, doğrudan etkisinin .28 ve dolaylı etkisinin ise .28 olduğu görülmüştür.

Tablo 15. Standardize Edilmiş Dolaylı, Doğrudan ve Toplam Etki Katsayıları

	Dolaylı Etki	Doğrudan Etki	Toplam Etki
VOA ← ÖZ Aracı Rol: BÇA	-.02	.58	.56

Tablo 15 gözden geçirildiğinde, özgünlüğün var olan anlam üzerindeki toplam etkisinin .56, doğrudan etkisinin .58 ve dolaylı etkisinin ise -.02 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 16. Modelin Uyum İyiliği İndeksleri

Model Uyum İyiliği İndeksleri	Yapısal Model	İyi Uyum¹	Kabul Edilebilir Uyum¹
χ^2	510.24	$0 \leq \chi^2 \leq 2df$	$2df \leq \chi^2 \leq 3df$
df	178		
p	.000		
χ^2/df	2.87	$0 \leq \chi^2/df \leq 3$	$3 \leq \chi^2/df \leq 4-5$
GFI	.91	$\geq .90$.89- .85
AGFI	.88	$\geq .90$.89- .85
CFI	.90	$\geq .97$	$\geq .95$
IFI	.90	$\geq .95$.94- .90
SRMR	.07	$\leq .05$.06- .08
RMSEA	.06	$\leq .05$.06- .08

¹ (Karagöz, 2015; Şimşek, 2007; Meydan ve Şeşen, 2015)

Tablo 16’da modele ait uyum iyiliği indeksleri verilmiştir. Karagöz’e (2016) göre, $\chi^2/df \leq 3$ ve $.05 < p \leq 1$ olması, modelin iyi uyum gösterdiği anlamına gelmektedir. Bu modelde, χ^2/df değeri 2.87, p değeri ise .000 olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerden hareketle modelin iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Yine Karagöz (2016) ve Şimşek’e (2007) göre GFI .90’dan yüksek olması iyi uyum gösterdiği ve AGFI uyum indeksinin .85 ile .89 değerleri arasında olması ise kabul edilebilir seviyede olduğunu göstermektedir. Meydan ve Şeşen’e (2015) göre IFI uyum indeksinin .90 ile .94 değerleri arasında olması ve CFI uyum indeksinin .95’den küçük olması, sonuç değerinin kabul edilebilir seviyede olduğuna işaret etmektedir. Buna ilave olarak SRMR ve RMSEA uyum indekslerinin .06 ile .08 değerleri arasında bir değer alması, sonuç değerinin kabul edilebilir seviyede olduğunu ifade etmektedir. Bu modelde, GFI değeri .91 ve AGFI değeri .88, IFI değeri .90, CFI değeri .90, SRMR değeri .07 ve RMSEA değeri ise .06 bulunmuştur. Bu uyum indeksi değerleri, modelin kabul edilebilir seviyede olduğu biçiminde yorumlanabilir.

Tablo 17. Var Olan Anlamın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları

		<i>t</i>	<i>SH</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Aşama 1	MUT ← ÖZ	5.39	.006	.56	***
Aşama 2	VOA ← ÖZ	8.03	.012	.53	***
Aşama 3	MUT ← VOA	6.11	.043	.65	***

Not: *** $p < .001$

Tablo 17’de aracılık rolüne ait Sobel testi (Sobel, 1982) sonuçları sunulmuştur. Aşama sonuçlarından hareketle, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlamın aracılık rolü, anlamlı bulunmuştur. Ayrıca özgünlükle mutluluk arasındaki ilişkide, var olan anlamın kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 18. Bulunmaya Çalışılan Anlamın Aracılık Rolüne Ait Sobel Testi Sonuçları

		<i>t</i>	<i>SH</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
Aşama 1	VOA ← ÖZ	8.14	.012	.55	***
Aşama 2	BÇA ← ÖZ	3.86	.017	.23	***
Aşama 3	VOA ← BÇA	-1.93	.026	-.11	.054

Not: *** $p < .001$

Tablo 18’de aracılık rolüne ait Sobel testi (Sobel, 1982) sonuçları sunulmuştur. Aşama 3’te p değerinin .05 düzeyinden yüksek bulunması nedeniyle, özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlamın aracılık rolü, anlamlı bulunamamıştır.

Alt Problem 8: Üniversite öğrencilerinin Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu'ndan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Tablo 19. Mutluluk Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

			<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
MUTLULUK	Mutluluk	Kadın	246	24.29	4.20	478	.998	.319
		Erkek	234	23.91	4.01			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 19'da, mutluluk düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek puanlarının istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği görülmüştür ($t_{(478)} = .998$, $p = .319$).

Alt Problem 9: Üniversite öğrencilerinin Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu'ndan aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Tablo 20. İlişkisel Özgünlük, Yansızlık, Farkındalık, Özgün Davranış İle Özgünlük Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

			<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ÖZGÜNLÜK	İlişkisel Özgünlük	Kadın	246	44.79	7.09	478	4.954	.000**
		Erkek	234	41.58	7.09			
	Yansızlık	Kadın	246	33.30	8.00	478	1.755	.080
		Erkek	234	31.99	8.29			
	Farkındalık	Kadın	246	33.04	5.47	478	3.063	.002*
		Erkek	234	31.53	5.36			
	Özgün Davranış	Kadın	246	28.17	5.41	478	3.136	.002*
		Erkek	234	26.68	4.98			
	Özgünlük	Kadın	246	139.30	18.07	478	4.760	.000**
		Erkek	234	131.78	16.45			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 20'de, özgünlük ve alt boyutlarına ait bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloda da görüldüğü üzere özgünlüğün ilişkisel özgünlük ($t_{(478)} = 4.954$, $p = .000$), farkındalık ($t_{(478)} = 3.063$, $p = .002$) ve özgün davranış ($t_{(478)} = 3.136$, $p = .002$) alt boyutlarında kadın ve erkek puanlarının istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiği ve bu farklılaşmanın kadınlar lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun aksine özgünlüğün

yansızlık alt boyutunun ise kadın ve erkek puanlarında istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir ($t_{(478)}= 1.755, p= .080$). Buna ilave olarak toplam özgünlük düzeyinin de kadın ve erkek katılımcılar açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterdiği, bu farklılaşmanın kadınlar lehine olduğu bulunmuştur ($t_{(478)}= 4.760, p= .000$).

Alt Problem 10: Üniversite öğrencilerinin Yaşamın Anlamı Ölçeği'nden aldıkları puanın, cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik bulgular

Tablo 21. Var Olan Anlam İle Bulunmaya Çalışılan Anlam Düzeyine Ait Bağımsız Gruplar t-testi Sonuçları

			<i>N</i>	\bar{X}	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
YAŞAMIN ANLAMMI	Var Olan Anlam	Kadın	246	27.15	5.09	478	-1.130	.259
		Erkek	234	27.63	4.23			
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	246	19.29	8.27	478	.794	.428
		Erkek	234	18.69	8.42			

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 21'de, var olan ve bulunmaya çalışılan anlam düzeyleri incelendiğinde, kadın ve erkek puanlarının istatistiksel bakımdan anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur ($t_{(478)}= -1.130, p= .259$).

V. BÖLÜM

TARTIŞMA

Mevcut araştırma, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan düzeyinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamıştır. Ayrıca bu araştırma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mutluluk, özgünlük, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma bulguları, geçmiş araştırma sonuçlarıyla birlikte aşağıda tartışılmıştır.

Gözlenen Değişkenler Kullanılarak Oluşturulan Modelde Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlamın Aracılık Rolü

Mevcut çalışmada, bulunmaya çalışılan anlamla var olan anlam arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve bulunmaya çalışılan anlamın var olan anlamı anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki çok sayıda çalışma sonucu da bu bulguyu desteklemektedir (Bailey ve Fernando, 2012; Bailey ve Phillips, 2016; Brassai ve diğerleri, 2012; Cohen ve diğerleri, 2010; Cohen ve diğerleri, 2012; Degges-White ve Stoltz, 2015; Doğan ve diğerleri, 2012; Dursun, 2012; García-Alandete, 2015; Grouden, 2014; Grouden ve Jose, 2015; Howell ve diğerleri, 2013; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Martos ve diğerleri, 2010; Ménard ve Brunet, 2011; Park ve diğerleri, 2010; Pinjarkar ve Mehrotra, 2014; Santos ve diğerleri, 2012; Shin ve Steger, 2016; Shrira ve diğerleri, 2011; Steger ve Dik, 2013; Steger ve Kashdan, 2013; Steger ve Samman, 2012; Steger ve diğerleri, 2011; Şahin ve diğerleri, 2012; Vela ve diğerleri, 2015; Wang ve diğerleri, 2016). Esasında, bulunmaya çalışılan anlamla var olan anlam farklı yapıları ölçse de birbiriyle ilişkili iki boyut olarak bilinmekte (Steger ve diğerleri, 2006) ve yaşamda anlamı bulmaya çalışmanın anlamın var olmasını sağladığı kabul edilmektedir (Grouden, 2014; Grouden ve Jose, 2015; Steger ve diğerleri, 2008). Bu sonuçlardan hareketle yaşamda anlamın var olması için anlamı aramanın veya anlamı bulmaya çalışmanın gerekli ve önkoşul bir kaynak olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada, özgünlükle bulunmaya çalışılan anlam ve özgünlükle var olan anlam arasında anlamlı bir ilişki olduğu, özgünlüğün bulunmaya çalışılan anlamla var olan anlamı anlamlı olarak yordadığı sonucuna erişilmiştir. Hem felsefe hem de psikoloji alanyazınındaki düşünceler ve bulgular, özgünlüğün bulunmaya çalışılan anlam (Akın ve Taş, 2015; Carmody, 2013; Di Fabio ve Palazzeschi, 2015; Hicks ve diğerleri, 2010; Lopez ve diğerleri, 2015; Schlegel ve diğerleri, 2009; Schlegel ve diğerleri, 2011) ve var olan anlamla (Allan ve

diğerleri, 2015; Di Fabio ve Palazzeschi, 2015; Lopez ve diğerleri, 2015; Ménard ve Brunet, 2011) ilişkili olduğu gerçeğini gözler önüne sermektedir. Yaşamda anlamın var olması ve anlamı bulmaya çalışma, manevi bir kaynak olması bakımından özgünlük açısından olmazsa olmaz bağlamda tartışılmaktadır (Erikson, 1959; Ménard ve Brunet, 2011). Bu araştırma göstermiştir ki özgünlük, yaşamdaki anlam hissini varlığını ve arayışını sağlamaktadır.

Yapılan araştırmada, var olan anlamın mutlulukla ilişkili olduğu ve var olan anlamın mutluluğu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Son 25 yıl içinde yapılan çalışmalar da var olan anlamın mutlulukla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Awasthi ve diğerleri, 2014; Bailey ve Fernando, 2012; Bailey ve Phillips, 2016; Cohen ve diğerleri, 2010; Cohen ve diğerleri, 2012; Debats ve diğerleri, 1993; Degges-White ve Stoltz, 2015; Doğan ve diğerleri, 2012; Dursun, 2012; García-Alandete, 2015; Grouden ve Jose, 2015; Howell ve diğerleri, 2013; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Littman-Ovadia ve Steger, 2010; Ménard ve Brunet, 2011; Park ve diğerleri, 2010; Pinjarkar ve Mehrotra, 2014; Santos ve diğerleri, 2012; Shao ve diğerleri, 2014; Shin ve Steger, 2016; Shrira ve diğerleri, 2011; Steger ve Kashdan, 2013; Steger ve Samman, 2012; Steger ve diğerleri, 2006; Steger ve diğerleri, 2008; Steger ve diğerleri, 2009; Şahin ve diğerleri, 2012; Vela ve diğerleri, 2015; Wang ve diğerleri, 2016). Bu sonuç ışığında denilebilir ki yaşamda anlamın var olması, mutluluğu açığa çıkarabilmektedir (Frankl, 2016).

Bu araştırmada, özgünlüğün mutlulukla ilişkili olduğu ve özgünlüğün mutluluğu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Alanyazındaki birçok çalışma da bu bulguyu doğrular niteliktedir (Akın, 2014; Aydemir-Sevim ve Dönmezoğulları, 2013; Boyraz ve Kuhl, 2015; Cassar ve Buttigieg, 2013; Chinelo ve diğerleri, 2015; Datu, 2014; Datu ve Reyes, 2015; Dönmezoğulları, 2014; Kernis ve Goldman, 2006; Ménard ve Brunet, 2011; Ménard ve Brunet, 2012; Pisarik ve Larson, 2011; Reinecke ve Trepte, 2014; Ryan, LaGuardia ve Rawsthorne, 2005; Sarıçam, 2015; Toor ve Ofori, 2009; Vainio ve Daukantaitė, 2016; Wang, 2015; Wang, 2016; Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012; Wickham ve diğerleri, 2016; Wood ve diğerleri, 2008). Mutlu yaşamla özgün yaşam, insan varoluşunun genel sorunu penceresinden felsefi bağlamda tartışılmış, özgünlük ve mutluluk güçlü bir biçimde birbirleriyle ilişkilendirilmiştir (Chen, 2013; Dilman, 1982). İnsanın özgün oluşu, onun kendisini mutlu hissedişine yansımış, eğer bir kişi özgünse mutlu da olabilmıştır (Chen, 2013). Bu sonuçlar bağlamında özgünlüğün, mutluluk üzerindeki payı ve rolü yadsınamaz.

Araştırmada, özgünlük ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak özgünlük ile var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılamamıştır. Özgünlük, birçok kuramcı açısından gerçek benliğe uygun inançları, değerleri ve duyguları bilme, karakterine ve temel değerlerine bağlı kalarak davranma olarak tanımlanmıştır (Allan ve diğerleri, 2015; Seligman, 2004). Özgünlüğün, mutlu (iyi) bir yaşamla ilişkisi olduğu bilinmektedir (Chen, 2013; Dilman, 1982; Seligman, 2004). Özgünlük düzeyinde oluşan bireysel farklar, bireylerin mutluluğuna doğrudan etkide bulunmaktadır (İmamoğlu ve diğerleri, 2011). Özgün bir kişi, hem kendisiyle hem de diğerleriyle ilişkilerinde gerçek benliğini açığa vurduğu zaman mutluluğu yaşamakta (Chen, 2013) ve bu sayede, keyifli, yaşama bağlı ve anlamlı bir yaşam sürdürmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011; Steger ve diğerleri, 2009). Mevcut araştırmanın bulguları özgün kişinin mutluluğa erişmesinde anlamın varlığının kısmi aracılık rolü olduğuna işaret etmektedir. Alanyazında da bildirilen bu durum, test edilen modelle desteklenmiştir.

Yapılan çalışmalarda anlam arayışının, yaşamda anlamın var olmasını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Grouden, 2014; Grouden ve Jose, 2015; Steger ve diğerleri, 2008). Anlam arayışının gerçekleşmesi için özgünlük, bir önkoşul olarak değerlendirilmiştir (Jokilehto, 2006; Wong, 1998). Anlam arayışı gibi yaşamda anlamın varlığı da özgünlük açısından kesinlikle olması gereken bir kaynak olarak görülmüştür (Erikson, 1959; Ménard ve Brunet, 2011). Bu kaynakla birlikte birey, özgünlüğünün farkına varabilmiş ve kendisini bütünün bir parçası hissedebilmiştir (Steger ve diğerleri, 2009). Alanyazında bahsedilen bu durum, test edilen modelde doğrulanamamıştır.

Bu sonuçlardan hareketle yaşamda anlamın varlığı anlam arayışına kıyasla özgün yaşamın daha kuvvetli bir kaynağı olduğu söylenebilir (Schlegel ve diğerleri, 2009). Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı, her ne kadar özgünlükle ilişkili olsa da benliğin dili yaşamın anlamını var ederek kendisi için önemli bir kaynak oluşturmuştur denilebilir (Ryan ve Deci, 2001). Yaşamda var olan anlam kaynaklarının, bireyin yaşamını anlamlı bir şekilde biçimlendirerek özgünlük için birincil düzeyde sorumluluk üstlendiği biçiminde ifade edilebilir (Schlegel ve diğerleri, 2009; Schlegel ve diğerleri, 2011).

Özetle bu araştırmada, alanyazında sunulan özgünlükle mutluluk arasındaki ilişkide var olan anlamın potansiyel bir aracı rolü olduğu keşfedilirken, özgünlükle var olan anlam arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlamın potansiyel bir aracı rolü bulunamamıştır.

Araştırmada var olan anlam düzeyi, özgünlükle mutluluk arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü göstermiştir.

Cinsiyet Açısından Mutluluk

Araştırma sonucuna göre, mutluluk düzeyi cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Argyle ve Lu, 1990; Aydemir, 2008; Cihangir-Çankaya, 2009; Cristoph ve Noll, 2003; Diener ve diğerleri, 1999; Doğan ve Akıncı-Çötök, 2011; Duman, 2014; Eryılmaz ve Ercan, 2011; Fugl-Meyer, Melin ve Fugl-Meyer, 2002; Furnham ve Berwin, 1990; Katja, Paivi, Marja-Terttu, ve Pekka, 2002; Küsgülü, 2013; Liaghatdar ve diğerleri, 2008; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2005; Nes ve diğerleri, 2008; Odabaşı, 2016; Şahin, 2015; Şahin ve diğerleri, 2012; Şahin, Aydın ve Sarı, 2010; Saygın ve Arslan, 2009; Steger ve Kashdan, 2007; Suhail ve Chaudhry, 2004; Süler, 2016; Tan, Tambyah ve Kau, 2006; Toor ve Ofori, 2009; Toprak, 2014; Tuzgöl-Dost, 2004; Tuzgöl-Dost, 2006; Tuzgöl-Dost, 2010; Uçan, 2013; Vela ve diğerleri, 2015). Hem kadın hem de erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin anlamlı bir farklılaşma göstermemesi, bireylerin kendilerini yaşamlarında benzer seviyelerde memnun hissetmelerinden kaynaklanabilir. Yapılan çalışmalarda cinsiyetin, mutluluğun küçük bir kısmını (yalnızca % 4 ile % 10 arası) açıkladığı bildirilmektedir (Haring, Stock ve Okun, 1984; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Cinsiyet Açısından Özgünlük

Araştırmanın bulgularına göre, özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisel özgünlük, farkındalık ve özgün davranış alt boyutları cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken, özgünlüğün yansızlık alt boyutu anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Özgünlükte ve özgünlüğün tüm alt boyutlarında kadınlar, erkeklerden daha yüksek bir ortalama puana sahiptir. Bu bulguya benzer biçimde, İmamoğlu ve diğerleri (2011) de yaptıkları çalışmada ilişkisel özgünlük, özgün davranış ve özgünlük düzeylerinde kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar elde ettiğini bulmuştur. Sheldon ve diğerleri (1997), yaptıkları bir çalışmada özgünlüğün kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği sonucu erişmişlerdir. Toor ve Ofori (2009) ise özgünlüğün farkındalık alt boyutunda cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit etmiştir. Bu durum, aslında kadınların erkeklere göre sosyal ilişkilerinde daha ilişkisel olmaları nedeniyle özgün oldukları biçiminde açıklanabilir (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2004; İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 2006).

Cinsiyet Açısından Yaşamın Anlamı

Araştırma bulgularına göre, var olan anlam düzeyi cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Bu sonuç, alanyazındaki birçok çalışma sonucuyla örtüşmektedir (Baş, 2014; Canatan, Sarıçam ve Biçer, 2015; Debats, 1999; De Vogler ve Ebersole, 1980; Góngora, 2014; Harlow, Newcomb ve Bentler, 1986; Kállay, 2015; Scannell-Evelyn ve diğerleri, 2002; Steger ve diğerleri, 2006; Vela ve diğerleri, 2015; Taş, 2011; Yüksel, 2013). Buna ilave olarak bulunmaya çalışılan anlam düzeyi de cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Bu bulgu, önceki çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Baş, 2014; Canatan ve diğerleri, 2015; De Vogler ve Ebersole, 1980; Góngora, 2014; Kállay, 2015; Khan ve diğerleri, 2015; Steger ve Kashdan, 2007; Vela ve diğerleri, 2015; Yüksel, 2013). Hem var olan anlam hem de bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemesine rağmen var olan anlamla bulunmaya çalışılan anlam puan ortalamaları arasında her iki cinsiyet açısından da gözlemlenebilir bir farklılık olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, her iki cinsiyetin de bulunmaya çalışılan anlam düzeyi ortalamalarının, var olan anlam düzeyi ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun sebebi, bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin, var olan anlam düzeyine kıyasla bilinçli ve bilinçli olmayan süreçlerden daha fazla etkilenmesine ve daha az açık bir süreç olmasına bağlanabilir (Dursun, 2012). Bununla beraber, anlam arayışının herkes tarafından gerçekleştirilmemesi (Baumeister, 1991) ve anlam arayışının toplumla kültürün sunduğu seçenekler üzerinden oluşuyla da açıklanabilir (Baumeister, 1997).

VI. BÖLÜM

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, sonuç ve önerilerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Sonuç

Bu araştırmada, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin ve özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca bu araştırma, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin mutluluk, özgünlük, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşma gösterip göstermediğini de incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, özgünlükle mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide var olan anlam düzeyinin aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılrken, özgünlükle var olan anlam düzeyi arasındaki ilişkide bulunmaya çalışılan anlam düzeyinin aracı rolünün bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam ve mutluluk düzeyi, cinsiyet açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir. Ancak, özgünlük düzeyi ile özgünlüğün ilişkisel özgünlük, farkındalık ve özgün davranış alt boyutları cinsiyet açısından kadınlar lehine anlamlı düzeyde bir farklılaşma gösterirken, özgünlüğün yansızlık alt boyutu anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermemiştir.

Öneriler

Bu alt bölümde, araştırma sonuçlarından yola çıkılarak araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma mutluluk, özgünlük, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeyi arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur. Oluşturulan modelde, özgünlük düzeyinin var olan anlamı, bulunmaya çalışılan anlamı ve mutluluğu, var olan anlam düzeyinin de mutluluğu yordadığı dikkate alınırsa özgün olmanın yaşamda anlamın varlığı, anlam arayışı ve mutluluk açısından önemli olduğu söylenebilir. Özgünlüğün, sahtelikten uzak gerçek oluşa, inançlarına ve değerlerine güvenerek bunlara bağlı kalmaya gönderme yaptığı; özgün yaşamın anlamlı ve mutlu bir yaşam olduğu düşünüldüğünde, özgünlüğe ve özgün olmaya yönelik yapılacak uygulama ve etkinliklerin değeri anlaşılabilir. Özgün

olmanın anlamın varlığına yol açtığı, anlamlı bir yaşamın varlığının özgün olmaya dayalı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, özgünlüğün son derece gerekli bir “kaynak” olduğu ifade edilebilir.

2. Bu araştırmada, mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı düzeyi cinsiyet açısından incelenmiştir. Bahsedilen konular, diğer araştırmalarda manevi yönelim, gelir düzeyi, medeni durum ve bir derneğe/yardım kuruluşuna üye olup gönüllü faaliyetler sürdürme vs. gibi değişkenler açısından incelenebilir.
3. Özgünlük, yaşamın anlamı ve mutlulukla ilgili olarak özgünlüğün nasıl algılandığının bilinmesi, yaşamın anlamının ve mutluluğun kaynaklarının neler olduğunun anlaşılması gibi konular üzerinde de durulabilir. Bunun yanı sıra özgünlük, mutluluk ve yaşamın anlamı konularının değerler, yaşam amaçları, özerklik, kendini kabul etme, benlik kurgusu, maneviyat, kendini gerçekleştirme ve kendini aşma vs. gibi kavramlar bağlamında çalışılmasının, alanyazın birikimi açısından yararlı olacağı tahmin edilmektedir.
4. Mevcut araştırma, Orta Karadeniz Bölgesi’ndeki bir üniversitenin altı farklı fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın başka bölge ve şehirlerde öğrenim gören öğrencilerle veya değişik yaş ve meslek gruplarıyla tekrarlanmasının, hem detaylı bilgi sahibi olmaya hem de genellenebilirliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
5. Özgünlük, mutluluk ve yaşamın anlamını etkileyen faktörler belirlenerek, bu faktörlerin de bir arada bulunduğu daha karmaşık modeller oluşturabilir ve kültürlerarası bağlamda incelenebilir. Bu modeller vasıtasıyla genç yetişkinlerin mutluluğunu ve özgün oluşunu geliştiren birtakım becerileri öğrenmeleri sağlanabilir.

Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Özgün bir yaşamın anlamlı bir yaşam, anlamlı bir yaşamın da mutlu bir yaşam olduğu sonucuna odaklanıldığında mutluluk, özgünlük ve anlam gibi olumlu niteliklerin geliştirilmesi ve arttırılması amacıyla bireysel veya grupla etkinlikler/eğitimler verilebilir.
2. Psikolojik danışmanlar veya psikologlar bu araştırmanın sonuçlarından hareketle danışanlarının, mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı konularında öz farkındalık kazanmalarına yardımcı olabilirler.

KAYNAKÇA

Agrawal, J., Murthy, P., Philip, M., Mehrotra, S., Thennarasu, K, J., John, G. ... Isaac, M. (2011). Socio-demographic correlates of subjective well-being in urban India. *Social Indicators Research*, 101 (3), 419-434.

Akarsu, B. (1998). *Mutluluk ahlakı*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

Akbaş, U. ve Tavşancıl, E. (2015). Farklı örneklem büyüklüklerinde ve kayıp veri örüntülerinde ölçeklerin psikometrik özelliklerinin kayıp veri baş etme teknikleri ile incelenmesi. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6 (1), 38-57.

Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşamın anlamı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies*, 3 (10), 27-36.

Akın, U. (2014). Does authenticity predict subjective happiness of Turkish teacher candidates. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 4 (2), 48-54.

Akşit, M. (2014). Varoluşsal bir problem olarak Søren Kierkegaard'ın felsefesinde ölümün anlamı. *III. Türkiye Lisansüstü Çalışmalar Kongresi bildiriler kitabı II* içinde: Sakarya: Sakarya Üniversitesi.

Allan, B. A., Bott, E. M. ve Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6, 996-1003.

Argyle, M. ve Lu, L. (1990a). Happiness and social skills. *Personality and Individual Differences*, 11 (12), 1255-1261.

Argyle, M. ve Lu, L. (1990b). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.

Aristoteles (1983). *Politika*. Mete Tuncay (Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Aspinwall, L. G. ve Staudinger, U. M. (2003). A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology. *American Psychological Association*, 9-22.

Aşar, H. (2014). Heidegger ve Sartre felsefesinde “kaygı” ve “bulantı” kavramlarının analizi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 17, 85-99.

Awasthi, P., Chauhan, R. ve Verma, S. (2014). Meaningfulness in life span perspectives: An overview. *Purushartha: A Journal of Management Ethics and Spirituality*, 7 (2), 98-113.

Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Aydemir-Sevim, S. ve Dönmezoğulları, C. (2013). Psikolojik danışma eğitiminin bireylerin özgünlük ve iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Psikoloji Eğitimi, Rehberlik ve Danışmanlık Konferansı bildiriler kitabı içinde*. İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Bailey, A. W. ve Fernando, I. K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44 (2), 139-154.

Bailey, T. H. ve Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35 (2), 201-216.

Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Baş, V. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.

Baumeister R. F. (1997). Esteem threat, self-regulatory breakdown and emotional distress as factors in self-defeating behavior. *Review of General Psychology*, 1, 145-174.

Bilge, M. (2012). Gelenekselden moderne etik ve siyaset. *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (15), 97-108.

Biswas-Diener, R. ve Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*, 55 (3), 329-352.

Blackham, B. J. (2005). *Altı varoluşçu düşünür*. Ekin Uşşaklı (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Blanchflower, G. D. ve Oswald, J. A. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88 (7-8), 1359-1386.

Boes, S. ve Winkelman, R. (2010). The effect of income on general life satisfaction and dissatisfaction. *Social Indicators Research*, 95 (1), 111-128.

Boyras, G. ve Kuhl, M. L. (2015). Self-focused attention, authenticity, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 70-75.

Boyras, G., Waits, J. B. ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 498-505.

Bradburn, N. M. ve Noll, C. E. (1969) *The structure of psychological wellbeing*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Brassai, L., Piko, B. F. ve Steger, M. F. (2012). Existential attitudes and Eastern European adolescents' problem and health behaviors: Highlighting the role of the search for meaning in life. *The Psychological Record*, 62, 719-734.

Brebner, J. (1998). Happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25 (2), 279-296.

Brebner, J., Donaldson, J., Kirby N. ve Ward, L. (1995). Relationships between happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 19 (2), 251-258.

Burnstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1061-1090.

Burnstein, J. C., Schultheiss, O. C. ve Grassmann, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: The moderating role of motive disposition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 474-508.

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55 (1), 15-23.

Bülbül, S. ve Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113-123.

- Büyükdöveci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç-Çakmak, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, A., Converse, P. E. ve Rodgers, W. L. (1976) *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation: New York.
- Camus, A. (1960). *Denemeler*. Sabahattin Eyüboğlu, Vedat Günyol (Çev.). İstanbul: Çan Yayınları.
- Camus, A. (1975). *Başkaldıran insan*. Tahsin Yücel (Çev.). Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Canatan, A., Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi. *Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu bildiriler kitabı içinde*, Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Carmody, P. C. (2013). *Understanding meaning and existence: Toward the development of a measure of existential authenticity* (Yayınlanmış doktora tezi). University of Tennessee, Knoxville.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji*. Ümit Şendilek (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cassar, V. ve Buttigieg, S. (2013). An examination of the relationship between authentic leadership and psychological well-being and the mediating role of meaningfulness at work. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3 (5), 171-183.
- Cauly, O. (2006). *Kierkegaard*. Işık Ergüden (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Challco, G. C., Andrade, F. R. H., Borges, S. S., Bittencourt, I. I. ve Isotani, S. (2016). Toward a unified modeling of learner's growth process and flow theory. *Educational Technology & Society*, 19 (2), 215-227.
- Chamberlain, K. ve Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9 (3), 589- 596.
- Chen, X. (2013). Happiness and authenticity: Confucianism and Heidegger. *Journal of Philosophical Research*, 38, 261-274.

Cheng, H. ve Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25 (3), 327-339.

Cheng, H. ve Furnham, A. (2003). Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. *Personality and Individual Differences*, 34 (6), 921-942.

Chinelatoa, R. S. C., Ferreira, M. C., Valentini, F. ve Bosch, R. V. (2015). Construct validity evidence for the individual authenticity measure at work in Brazilian samples. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31, 109-118.

Christoph, B. ve Noll H. H.(2003). Subjective well-being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research*, 64 (3), 521-546.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77 (2), 141-153.

Cihangir-Çankaya, Z. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum*, 4 (13), 29-36.

Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.

Clark, E. A. ve Oswald, J. A. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.

Cohen, K. ve Cairns, D. (2010). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective psychological well-being? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3 (1), 1-5.

Cohen, K. ve Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13 (2), 313-331.

Colette, J. (2006). *Varoluşçuluk*. Işık Ergüden (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.

Creswell, J. W. (2014). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Selçuk Beşir Demir ve diğerleri (Çev.). Ankara: Eğiten Kitap.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow, the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Learning, “flow,” and happiness. *Applications of Flow in Human Development and Education*, 153-172. doi:10.1007/978-94-017-9094-9_7.

Cüceloğlu, D. (2007). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.

Çağlıyan, Ç. E. (2015). Varoluşa ait bir gerçekliğin betimleyicisi olarak “saçma” ve Amerikan sinemasında ifade biçimleri. *İnsan&İnsan*, 6, 5-26.

Çokluk, Ö. ve Kayrı, M. (2011). Kayıp değerlere yaklaşık değer atama yöntemlerinin ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliği üzerindeki etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (1), 289-309.

Damásio, B. F. ve Koller, S. H. (2015). How search for meaning interacts with complex categories of meaning in life and subjective well-being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18 (e4), 1-10.

Damásio, B. F., Koller, S. H. ve Schnell, T. (2013). Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian sample. *Acta De Investigación Psicológica*, 3 (3), 1205-1227.

Datu, J. A. D. (2014). Why power does not guarantee happiness across cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 5 (3), 1-20.

Datu, J. A. D. ve Reyes, J. A. S. (2015). The dark side of possessing power: Power reduces happiness in a collectivist context. *Social Indicators Research*, 124, 981-991.

Davis, W. E., Hicks, J. A., Schlegel, R. J., Smith, C. M. ve Vess, M. (2015). Authenticity and self-esteem across temporal horizons. *The Journal of Positive Psychology*, 10 (2), 116-126.

De Vogler, K. L. ve Ebersole, P. (1980). Categorization of college students' meaning of life. *Psychological Reports*, 46, 387-390.

Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39, 30-57.

Debats, D. L., Lubbe, P. M. ve Wezeman, F. R. A. (1993). On the psychometric properties of the life regard index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The what and why of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 227-268.

Degges-White, S. ve Stoltz, K. (2015). Archetypal identity development, meaning in life, and life satisfaction: Differences among clinical mental health counselors, school counselors, and counselor educators. *Adultspan Journal*, 14 (1), 49-61.

Demir, E. (2013). Kayıp verilerin varlığında çoktan seçmeli testlerde madde ve test parametrelerinin kestirilmesi: SBS örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3 (2), 47-68.

Demirbaş-Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6 (1), 133-141.

Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2015). Yaşamda anlam ölçeği lise formu: Türkçe geçerlik ve güvenilirliği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 42-60.

Demirdağ, S. ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın anlamı ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 83-95.

Di Fabio, A. ve Palazzeschi, L. (2015). Hedonic and eudaimonic well-being: The role of resilience beyond fluid intelligence and personality traits. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-7.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 75 (3), 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2), 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 34-39.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychological*, 55, 34-43.

Diener, E. ve Emmons, A. R. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.

Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13 (1),81-84.

Diener, E., Emmons, A. R., Larsen, J. R. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. ve Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28 (3), 195-223.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999) Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Suh, M. E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1), 25-41.

Dilman, İ. (1982). Happiness. *Journal of Medical Ethics*, 8 (4), 199-202.

Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1),56- 64.

Doğan, T. (2016). Başkası olma kendin ol, böyle çok daha güzelsin: Özgünlük. <http://www.tayfundogan.net/2016/10/22/baskasi-olma-kendin-ol-boyle-cok-daha-guzelsin-ozgunluk/> adresinden alınmıştır.

Doğan, T. ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 165-170.

Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.

Dönmezoğulları, C. (2014). *Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rolü* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlılığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Yayınlanmış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dwelahauvers, G. (2012). *Genel psikoloji I*. İstanbul: Kumsaati Yayın Dağıtım Ltd. Şti.

Edwards, M. J. ve Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57 (12), 1517-1534.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Eryılmaz A. ve Ercan L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 139-151.

Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1 (1), 1- 22.

Foa, E., Coles, M., Huppert, J., Pasupuleti, R., Franklin, M. ve March, J. (2010). Development and validation of a child version of the obsessive compulsive inventory. *Behavioral Therapy*, 41, 121-132.

Frankl, V. E. (1972). The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy. *American Journal of Psychoanalysis*, 32, 85- 89.

Frankl, V. E. (2016). Biography. <http://www.viktorfrankl.org/e/chronology.html> adresinden alınmıştır.

Frankl, V. E. (2016). *İnsanın anlam arayışı* (Çev. Selçuk Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Fugl-Meyer, R. A., Melin, R., Fugl-Meyer, S. K. (2002). Life satisfaction in 18- to 64-year-old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34 (5), 239-246.

Furnham, A. ve Cheng, H. (1999). Personality as predictors of mental health and happiness in the East and West. *Personality and Individual Differences*, 27, 395-403.

Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? An analysis using the Spanish versions of the purpose-in-life test and the Ryff's scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3 (2), 89-98.

Gaygisiz, E. (2010). Economic and cultural correlates of subjective well-being in countries using data from the Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Psychological Reports*, 106 (3), 949-963.

Goldman, B. M. ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5 (6), 18-20.

Góngora, V. C. (2014). Satisfaction with life, well-being, and meaning in life as protective factors of eating disorder symptoms and body dissatisfaction in adolescents. *Eating Disorders*, 22, 435-449.

Grouden, M. E. (2014). Why meaning does in fact matter: An exploration of meaning in life and its impact on well-being (Yayınlanmış doktora tezi). University of Victoria, Wellington.

Grouden, M. E. ve Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5 (1), 33-52.

Guignon, G. (2008). *Kimim ben? Otantik olmak* (Çev. Abdüllatif Tüzer). Ankara: Lotus Yayıncılık.

Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşamdoymu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gündoğdu R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.

Günok, E. (2016). Heidegger felsefesinde zamansallığın göstereni olarak sıkıntı kavramı. *Kilikya Felsefe Dergisi*, 2, 16-38.

- Haller, M. ve Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *SocialIndicators Research*, 75 (2), 169-216.
- Haring, M. J., Stock, W. A. ve Okun, M. A. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations*, 37, 645-657.
- Harlow, L. L. ve Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research*, 25 (3), 387-405.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. ve 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.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R. ve Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67 (2), 360-374.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. New York: Open University Press.
- Heidegger, M. (2015). *Hümanizm üzerine* (Çev. Yusuf Örnek). Ankara: Türk Felsefe Kurumu.
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 9-46.
- Hicks, J. A. ve King, L. A. (2008). Religious commitment and positive mood as information about meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42, 43-57.
- Hicks, J. A., Schlegel, R. J. ve King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1305-1317.
- Hill, C. A., Kline, K., Bauman, V., Brent, T., Breslin, C., ... Knox, S. (2015). What's it all about? A qualitative study of meaning in life for counseling psychology doctoral students. *Counselling Psychology Quarterly*, 28 (1), 1-26.
- Hills, P. ve Argyle, M. (1998a). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25 (3), 523-535.

- Hills, P. ve Argyle, M. (1998b). Musical and religious experiences and their relationship to happiness. *Personality and Individual Differences*, 25 (1), 91-102.
- Howell, A. J., Passmore, H. A. ve Buro, K. (2013). Meaning in nature: Meaning in life as a mediator of the relationship between nature connectedness and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1681-1696.
- Işık, Ş. ve Üzbe, N. (2015). Personality traits and positive/negative affects: An analysis of meaning in life among adults. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15 (3), 587-595.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K. ve Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. USA: Routledge.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130 (4), 277-306.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2006). Actual, ideal and expected relatedness with parents across and within cultures. *European Journal of Social Psychology*, 36, 721-745.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67), 27-43.
- İskenderoğlu, M. (2005). Thomas Aquinas'ta mutluluk. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 11, 97-120.
- Jaspers, K. (1981). *Felsefeye giriş* (Çev. Mehmet Akalın). İstanbul: Dergah Yayınları.
- Jokilehto, J. (2006). Considerations on authenticity and integrity in world heritage context. *City & Time*, 2 (1), 1-16.
- Kállay, E. (2015). The investigation of the relationship between the meaning attributed to life and work, depression, and subjective and psychological well-being in Transylvanian Hungarian young adults. *Cognition, Brain, Behavior: An Interdisciplinary Journal*, 19 (1), 17-33.
- Kalton, G. ve Kaspyzyk, D. (1986). The treatment of missing survey data. *Survey Methodology*, 12, 1-16.

- Kangal, A. (2012). Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *e-international journal of educational research*, 3 (1), 16-32.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (44), 214-233.
- Karaaliolu, Z. (2015). *SPSS'de output analizi*. (Yayınlanmış ders notu). İstanbul Ticaret Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS 23 ve AMOS 23 uygulamalı istatistiksel analizler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.
- Karakaş, S. ve Eski, R. (2011). *Psikolojiye giriş*. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Kashdan, T. B. ve Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation & Emotion*, 31, 159-173.
- Katja, R., Paivi, A. K., Marja-Terttu, T. ve Pekka, L. (2002). Relationships among adolescent subjective well-being, health behavior and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Keng, H. A. ve Hooi, S. W. (1995). Assessing quality of life in Singapore: An exploratory study. *Social Indicators Research*, 35 (1), 71-91.
- Kenyon, G. M. (2000). Philosophical foundations of existential meaning. İçinde G. T. Reker ve K. Chamberlain (Eds.), *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development across the Life Span* (s. 7-22). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Khan, Z. H., Watson, P. J., Naqvi, A. Z., Jahan, K. ve Chen, Z. J. (2015). Muslim experiential religiousness in Pakistan: Meaning in life, general well-being and gender differences. *Mental Health, Religion & Culture*, 18 (6), 482-491.
- Khumalo, I. P., Wissing, M. P. ve Schutte, L. (2014) Presence of meaning and search for meaning as mediators between spirituality and psychological well-being in a South African sample. *Journal of Psychology in Africa*, 24 (1), 61-72.

Kousha, M. ve Mohseni, N. (2000). Are Iranians happy? A comparative study between Iran and the United States. *Social Indicators Research*, 52 (3), 259-289.

Kress, V. E., Newgent, R. A., Whitlock, J. ve Mease, L. (2015). Spirituality/religiosity, life satisfaction, and life meaning as protective factors for nonsuicidal self-injury in college students. *Journal of College Counseling*, 18, 160-174.

Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Küsgülü, Ü. (2013). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, umut ve narsisizm düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Leontiev, D. A. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43 (6), 45-72.

Liaghatdar, M. J., Jafari, E., Abedi, M. R. ve Samiee, F. (2008). Reliability and validity of the oxford happiness inventory among university students in Iran. *The Spanish Journal of Psychology*, 11 (1), 310-313.

Linley, A., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.

Littman-Ovadia, H. ve Steger, M. F. (2010). Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (6), 419-430.

Lomas, T. (2016). Positive psychology- the second wave. *Psychologist*, 29 (7), 536-539.

Lomas, T. ve Ivtzan, I. (2015). Second wave positive psychology: Exploring the positive-negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1753-1768.

Lopez, F. G., Ramos, K., Nisenbaum, M., Thind, N. ve Ortiz-Rodriguez, T. (2015). Predicting the presence and search for life meaning: Test of an attachment theory-driven model. *Journal of Happiness Studies*, 16, 103-116.

Lopez, S. J. (2009). *The encyclopedia of positive psychology*. USA: Blackwell Publishing.

Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. ve Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 527-539.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

Mahon, N. E., Yarcheski, A. ve Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.

Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayınlanmış doktora tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Martos, T., Thege, B. K. ve Steger, M. F. (2010). It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 49, 863-868.

McMahan, E. A. ve Renken, M. D. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 51 (5), 589-594.

Ménard, J. ve Brunet, L. (2011). Authenticity and well-being in the workplace: A mediation model. *Journal of Managerial Psychology*, 26 (4), 331-346.

Ménard, J. ve Brunet, L. (2012). Authenticité et bien-être au travail: Une invitation à mieux comprendre les rapports entre le soi et son environnement de travail. *Pratiques Psychologiques*, 18, 89-101.

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). *Yapısal eşitlik modellemesi AMOS uygulamaları*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık Ltd. Şti.

Michalos, C. A., Thommasen, V. H., Anderson, N., Read R. ve Zumbo, D. B. (2005). Determinants of health and the quality of life in the bella coola valley. *Social Indicators Research*, 72 (1), 1-50.

Mounier, E. (2007). *Varoluş felsefelerine giriş* (Çev. S. Rifat Kırkoğlu). İstanbul: Say Yayınları.

- Mulhall, S. (1996). *Heidegger and being and time*. UK: Routledge Publishing.
- Mullis, J. R. (1992). Measures of economic well-being as predictors of psychological well being. *Social Indicators Research*, 26 (2), 119-135.
- Myers, G. D. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-19.
- Nes, R. B., Czajkowski, N., Røysamb, E., Reichborn-Kjennerud, T. ve Tambs, K. (2008). Well-being and ill-being: Shared environments, shared genes? *The Journal of Positive Psychology*, 3 (4), 253-265.
- Nichols, C. M. (2006). Beyond liberal and conservative: Freedom, transcendence, and the human condition in Arendt, Jaspers, and Niebuhr. *Existenz: An International Journal in Philosophy, Religion, Politics, and the Arts*, 1 (1), 16-30.
- Ocak, H. (2011). Bir ahlak felsefesi problemi olarak erdem kavramına yüklenen anlamın İlkçağ'dan Ortaçağ'a evrimi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 11, 79-101.
- Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi'de mutluluk ahlakı kavramının felsefi temelleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 115-136.
- Ocak, H. (2014). Ahlak felsefesi ekseninde günah kavramı. *Mütefekkir*, 2, 39-56.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Oswald, J. A. (1997). Happiness and economic performance. *Economic Journal*, 107 (5), 1815-1831.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry-Special Topics*, 8 (2), 10-20.
- Özgen, M. K. (2013). Farabi felsefesinde bilgi ve terapi/bilginin iyileştirici gücü. *Bilimname*, 2, 133-155.
- Özgen, M. K. (2013). Spinoza'da aşk felsefesi. *Beytulhikme An International Journal of Philosophy*, 3 (1), 85-103.

- Özkanlı, E. (2011). *Otantiklik ve din* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Rize Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Özler, A. (2015). Alastair Hannay, Kierkegaard. *Hitit Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14 (27), 262-266.
- Papatya, N. ve Özdemir, Ş. (2012). Hazcı tüketim davranışları ve televizyon programlarını izleme eğilimleri arasındaki ilişki: Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 26 (3-4), 161-183.
- Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Park, N., Peterson, C. ve Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *Journal of Positive Psychology*, 4, 273-279.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44- 55.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N. ve Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Pinjarkar, R. ve Mehrotra, S. (2014). Meaning in life and well-being in the lives of college going Indian youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40 (2), 237-245.
- Pisarık, C. T. ve Larson, K. R. (2011). Facilitating college students' authenticity and psychological well-being through the use of mandalas: An empirical study. *Journal of Humanistic Counseling*, 50, 84-98.
- Pollock, N. C., Noser, A. E., Holden, C. J. ve Zeigler-Hill, V. (2016). Do orientations to happiness mediate the associations between personality traits and subjective well-being? *Journal of Happiness Studies*, 17, 713-729.
- Reinecke, L. ve Trepte, S. (2014). Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication. *Computers in Human Behavior*, 30, 95-102.

- Robinson, O. C., Lopez, F. G., Ramos, K. ve Nartova-Bochaver, S. (2013). Authenticity, social context, and well-being in the United States, England, and Russia: A three country comparative analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44 (5), 719-737.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001) On happiness and human potential: A review of research on hedonic and eudaemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G. ve Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7 (3), 431-448.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry*, 14 (2), 153-159.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salamun, K. (2006). Karl Jaspers' conceptions of the meaning of life. *Existenz: An International Journal in Philosophy, Religion, Politics, and the Arts*, 1 (1), 1-8.
- Santos, M. C., Magramo Jr., C., Oguan Jr., F., Paat, JN. J. ve Barnachea, E. A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3 (4), 32-40.
- Sarıçam, H. (2015). Life satisfaction: Testing a structural equation model based on authenticity and subjective happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46 (2), 278-284.
- Sarıtaş, E. ve Haşiloğlu, S. B. (2015). Çalışan kadınların özel alışveriş sitelerinden satın almalarının hedonik amaçlı tüketim açısından incelenmesi. *İnternet Uygulamaları ve Yönetimi*, 6 (1), 53-62.

Sart, G. (2012). *Psikoloji ve yaşam*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Sayar, K. (2000). Varoluşçu psikoloji açısından anksiyete. *Yeni Symposium*, 38 (2), 43-50.

Sayar, K. (2009). *Ruh hali: Bireysel mutluluk, sosyal mutluluk*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Sayar, K. (2016). Varoluşçu psikoloji açısından anksiyete. <http://www.kemalsayar.com/KatagoriDetay-Varoluscu-psikoloji-acisindan-anksiyete-27.html> adresinden alınmıştır.

Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.

Scannell- Evelyn, D., Allen- Felicity, C. L. ve Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4 (1), 93-112.

Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4 (3), 219- 247.

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J. ve King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 473-490.

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., King, L. A. ve Arndt, J. (2011). Feeling like you know who you are: Perceived true self-knowledge and meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), 745-756.

Schnell, T. (2009). The sources of meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.

Schopenhauer, A. (2014). *Hayatın anlamı* (Çev. Ahmet Aydoğan). İstanbul: Say Yayınları.

Schueller, S. M. ve Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (4), 253-263.

Schulenberg, S. E., Smith, C. V., Drescher, C. F. ve Buchanan, E. M. (2016). Assessment of meaning in adolescents receiving clinical services in Mississippi following the deepwater

horizon oil spill: An application of the purpose in life test-short form (PIL-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 72 (12), 1279-1286.

Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2008). *A history of modern psychology*. USA: Thomson Learning Inc.

Seçer, İ. (2015). *Psikolojik test geliştirme ve uyarlama süreci: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon & Schuster Inc.

Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5- 14.

Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88 (3), 531-562.

Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45 (1), 209-227.

Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J. ve Li, D. (2014). Well-being of elderly stroke survivors in Chinese communities: Mediating effects of meaning in life. *Aging & Mental Health*, 18 (4), 435-443.

Sheldon, K. (2009) Authenticity. S. J. Lopez (Ed.) *Encyclopedia of Positive Psychology* içinde (pp. 75-78). Chichester: Blackwell Publishing Ltd.

Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216– 217.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J. ve Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380–1393.

Shin, J. Y. ve Steger, M. F. (2016). Supportive college environment for meaning searching and meaning in life among American college students. *Journal of College Student Development*, 57 (1), 18-31.

- Shoshani, A. ve Russo- Netzer, P. (2017). Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: Development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ). *Personality and Individual Differences*, 104, 460-465.
- Shrira, A., Palgi, Y., Ben-Ezra, M. ve Shmotkin, D. (2011). How subjective well-being and meaning in life interact in the hostile world? *The Journal of Positive Psychology*, 6 (4), 273-285.
- Sirgy, M. J., Grezeskowiak, S. ve Rahtz, D. (2007). Quality of college life (QCL) of students: Developing and validating a measure of well-being. *Social Indicators Research*, 80 (2), 343-360.
- Stansberry-Beard, K. (2015). Theoretically speaking: An interview with Mihaly Csikszentmihalyi on flow theory development and its usefulness in addressing contemporary challenges in education. *Educational Psychology Review*, 27, 353-364.
- Stavrova, O. ve Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11 (5), 470-479.
- Steger, F. M., ve Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale: Psychometric evidence for the meaning in life questionnaire-short form among Chilean households. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 182-195.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* içinde (2nd Ed.) (pp. 679-687). Oxford: UK Oxford University Press.
- Steger, M. F. ve Dik, B. J. (2009). If one is looking for meaning in life, does it help to find meaning in work? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (3), 303-320.
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179.
- Steger, M. F. ve Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (2), 103-115.
- Steger, M. F. ve Shin, J. Y. (2010). The relevance of the meaning in life questionnaire to therapeutic practice: A look at the initial evidence. *International Forum on Logotherapy*, 33, 95-104.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 1 (53), 80-93.

Steger, M. F., Hicks, B. M., Krueger, R. F. ve Bouchard, T. J. (2011). Genetic and environmental influences and covariance among meaning in life, religiousness, and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (3), 181-191.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve 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., Kawabata, Y., Shimai, S. ve 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., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4 (1), 43-52.

Steger, M. F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6 (3), 173-180.

Suhail, K. ve Chaudhry, R. H. (2004). Predictors of subjective well-being in an Eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (3), 359-376.

Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Synder, C. R. ve Lopez, S. J. (2001). *The oxford handbook of positive psychology*. USA: Oxford University Press.

Synder, C. R., Lopez, S. J. ve Pedrotti, J. T. (2011). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. USA: Sage Publications.

Şahin, M. Aydın B. ve Sarı, S. V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.

Şahin, Y. (2015). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik ve özgecilik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Şahin-Kürşad, M. ve Nartgün, Z. (2015). Kayıp veri sorununun çözümünde kullanılan farklı yöntemlerin ölçeklerin geçerlik ve güvenilirliği bağlamında karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 6 (2), 254-267.

Şimşek, A. ve Eroğlu, Ö. (2013). *Davranış bilimleri*. Konya: Eğitim Yayınevi.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Tic. Ltd. Şti.

Tamtürk, B. (2006). *Farabi'nin mutluluk anlayışı* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tan, J. S., Tambyah, K. S. ve Kau, K. A. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78 (1), 33-59.

Tarhan, N. (2010). *Mutluluk psikolojisi: Stresi mutluluğa dönüştürmek*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarı-Cömert, I., Atalay-Özyeşil, Z. ve Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118 (1), 236-250.

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Taşdelen, V. (2013). Varoluşun anlam sorunu. *Muhafazakâr Düşünce*, 36, 131-144.

Tatian, D. (2009). *Spinoza: Dünya sevgisi*. Sevin Aksoy-Hancı, Hüsam Turşucu (Çev.). Ankara: Dost Kitabevi.

Tatlıoğlu, K. (2012). Üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 7 (4), 2857-2872.

Terzi, Ş. Tekinalp, B. ve 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.

Tiittanen, M. (2014). *Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect effects via sense of coherence and authenticity* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Lunds Universitet/Department of Psychology, Sweden.

Tiliouine, H., Cummins, A. R. ve Davern, M. (2006). Measuring well-being in developing countries: The case of Algeria. *Social Indicators Research*, 75 (1), 1-30.

Tkach, C. ve Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.

Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6 (3), 133-157.

Tolstoy, L. (2005). *İtiraflarım*. İstanbul: Akvaryum Yayınevi.

Toor, S. ve Ofori, G. (2009). Authenticity and its influence on psychological wellbeing and contingent self-esteem of leaders in Singapore construction sector. *Construction Management and Economics*, 27, 299-313.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Topses, G. (2012). Rehberlik ve psikolojik danışma kuramlarının felsefi temelleri. *Cyprus International University folklor/edebiyat*, 18 (70), 93-105.

Topuz, İ. (2016). Yaşamın anlamı ve din: Gençler üzerinde bir araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 4 (1), 540-560.

Trent, J. ve King, L. A. (2010). Predictors of rapid versus thoughtful judgments of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 5 (6), 439-451.

Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Tuzgöl-Dost, M. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188-197.

Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 75-89.

Türkben, Y. (2010). Descartes'ın ahlak ve mutluluk anlayışı. *Hikmet Yurdu*, 5, 239-250.

Türkyılmaz, Ü. (2003). Albert Camus'nün *Caligula*'sında yaşam ölüm diyalektiği. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 2 (43), 109-118.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V. ve Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5 (3), 223-239.

Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Vainio, M. M. ve Daukantaitė, D. (2016). Grit and different aspects of well-being: Direct and indirect relationships via sense of coherence and authenticity. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2119-2147.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32 (2), 101-160.

Vela, J. C., Castro, V., Cavazos, L., Cavazos, M. ve Gonzalez, S. L. (2015). Understanding Latina/o students' meaning in life, spirituality, and subjective happiness. *Journal of Hispanic Higher Education*, 14 (2), 171-184.

Vela, J. C., Lu, M-Tsan P., Lenz, A. S. ve Hinojosa, K. (2015). Positive psychology and familial factors as predictors of Latina/o students' psychological grit. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37 (3), 287-303.

Vella-Brodrick, D. A., Park, N. ve Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning-findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90, 165-179.

- Vitiello, K., Aziz, S. ve Wuensch, K. L. (2016). Workaholism and authenticity: The role of life satisfaction. *Institute of Behavioral and Applied Management*, 116-133.
- Wang, P. ve VanderWeele, J. T. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101 (3), 447-459.
- Wang, S-Yi., Wong, Y. J. ve Yeh, K-Hui. (2016). Relationship harmony, dialectical coping, and nonattachment: Chinese indigenous well-being and mental health. *The Counseling Psychologist*, 44 (1), 78-108.
- Wang, Y. N. (2015). Power, communion and satisfaction: Authenticity as a common mediator in China. *Asian Journal of Social Psychology*, 18, 76-82.
- Wang, Y. N. (2016). Balanced authenticity predicts optimal well-being: Theoretical conceptualization and empirical development of the authenticity in relationships scale. *Personality and Individual Differences*, 94, 316-323.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Webb, D. (2009). Subjective well-being on the Tibetan Plateau: An exploratory investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10 (6), 753-768.
- Wenzel, A. J. ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in collegeaged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334-350.
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. B. ve Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 60, 56-62.
- Wolf, S. (1997). Happiness and meaning: Two aspects of the good life. *Social Philosophy and Policy*, 14 (1), 207-225.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-Centered Counseling. P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *Theories of Psychopathology and Personality* içinde (s. 395-435). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Wong, P. T. P. (2009). Existential positive psychology. *Encyclopedia of Positive Psychology*, 1, 361- 368.

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52 (2), 69-81.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouisis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55 (3), 385-399.

Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106 (2), 249-264.

Yalçın, İ. ve Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16, 915-929.

Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi*. Zeliha İyidoğan-Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yalom, I. (2000). *Annem ve hayatın anlamı*. Zeliha İyidoğan-Babayiğit (Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2011). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi.

Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2 (16), 297- 315.

Yöntem, M. K. (2013). *Benlik kurguları ve otantikliğin özgecilik üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Yörükan, A. (1994). *Erdem ve mutluluk üzerine*. İstanbul: Türkp petrol Holding.

Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Zagorski, K., Kelley, J., ve Evans, D. R. M. (2010). Economic development and happiness: Evidence from 32 nations. *Polish Sociological Review*, 169 (1), 3-19.

Zhang, H., Sang, Z., Chen, C., Zhu, J. ve Deng, W. (2016). Need for meaning, meaning confusion, meaning anxiety, and meaning avoidance: Additional dimensions of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1-22.

Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83 (1), 133-145.

Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Arch Gen Psychiatry*, 12 (1), 63-70.

EKLER

Ek1. Yaşamın Anlamı Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle Doğru Değil (1)	Çoğunlukla Doğru Değil (2)	Kısmen Doğru Değil (3)	Kararsızım(4)	Kısmen Doğru (5)	Çoğunlukla Doğru (6)	Kesinlikle Doğru (7)
<p>Bu ölçek, yaşamda var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeyini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.</p>							
2. Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum							
4. Yaşamımın net bir amacı var							
6. Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim							
8. Ben, yaşamımın amacını veya misyonunu (görev) arıyorum							
9. Yaşamımın net bir amacı yoktur							

Ek2. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu Örnek Maddeler

Bu kısa form, mutluluk düzeyini ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
3.Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
5.Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
7.Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek3. Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu Örnek Maddeler

Bu kısa form, özgünlük düzeyini ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil), 7'ye (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.

1.	Sıklıkla, gerçekte hoşlanmadığım bir şeyden hoşlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Kendim hakkındaki düşüncelerimin nereden kaynaklandığını, neden öyle düşündüğümü bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Zayıf ya da yetersiz yönlerimi objektif olarak değerlendirmekten çok rahatsız olurum.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Yaptığım şeyleri neden öyle yaptığımı çok iyi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Eğer ödülü yeterince cazip ise, kendimi başkaları için değiştirmeyi düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Yakın olduğum insanların zayıf yönlerimi anlamasını isterim.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Yakın olduğum kişilere onları ne kadar önemseydiğimi ifade etmeye önem veririm.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Hatalarımı kabul etmekte güçlük çekerim, bu yüzden onları daha olumlu gösterecek yollar ararım.	1	2	3	4	5	6	7
16.	En karanlık düşünce ve duygularımı görmezden gelmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Yakın olduğum kişilerin ihtiyaç ve isteklerini anlamak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Zayıf ve yetersiz yönlerimi objektif olarak değerlendirmektense, kendim hakkında iyi hissetmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Amaç ve isteklerimin farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Genelde, yakın olduğum kişilerin gerçekte nasıl biri olduğumu anlamalarına çok önem veririm.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Yakın ilişkilerimde açık ve dürüst davranmak benim için fevkalade önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Yalçın DEMİR
-------------------	--------------

	<i>Uyruğu: T.C.</i>
--	---------------------

Kişisel Bilgiler	<i>Doğum Tarihi ve Yeri: 19.11.1990-Mersin</i>
-------------------------	--

İletişim Bilgileri	<i>e-posta: psdanydemir@gmail.com</i>
---------------------------	---------------------------------------

Öğrenim Bilgileri	<i>Ortaöğretim: Mersin, Akdeniz, Mine Günaştı Lisesi (2006-2009)</i> <i>Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2009-2013)</i> <i>Yüksek Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (2015-2017)</i>
--------------------------	--

İş Deneyimi	<i>Eylül, 2013-Eylül, 2016: Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Merkez, Bedestenlioğlu Ortaokulu, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i> <i>Eylül, 2016-Haziran, 2017: Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Merkez, 15 Temmuz Şehit Birol Yavuz Ortaokulu, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i> <i>Haziran, 2017-Hâlen: Milli Eğitim Bakanlığı, Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Niksar, 15 Temmuz Şehit Ömer Halisdemir Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Psikolojik Danışman (Rehber Öğretmen)</i>
--------------------	---
