

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAMA ANLAM VERME
DÜZEYLERİYLE RUMİNASYON VE KAYGI DÜZEYLERİNİN
İLİŞKİSİ**

ELİF MÜZEHHER ŞENSOY

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
FELSEFE GRUBU EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Aralık, 2018



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAMA ANLAM VERME
DÜZEYLERİYLE RUMİNASYON VE KAYGI DÜZEYLERİNİN
İLİŞKİSİ**

Elif Müzehher Şensoy

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
FELSEFE GRUBU EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Aralık, 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1 (bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Elif Müzehher

Soyadı: ŞENSOY

Bölümü: Felsefe Grubu Eğitimi

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Üniversite Öğrencilerinin Yaşama Anlam Verme Düzeyleriyle Ruminasyon ve Kaygı Düzeylerinin İlişkisi

İngilizce Adı: Correlation among The Meaning of Life, Rumination and Anxiety Levels of The University Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

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

Yazar Adı Soyadı: Elif Müzehher ŞENSOY

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Elif Müzehher Şensoy tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Yaşama Anlam Verme Düzeyleriyle Ruminasyon ve Kaygı Düzeylerinin İlişkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. İbrahim Kısaç

(Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Prof. Dr. Mehmet Güven

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Davut Aydın

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi)

.....

Tez Savunma Tarihi: 24/12/2018

Bu tezin Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Çalışmamın her aşamasında, zamanını, emeğini ve desteğini esirgemeyen, akademik bilgi ve deneyiminden istifade ettiğim değerli danışman hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ'a çok teşekkür ediyorum. Ayrıca lisans ve yüksek lisans eğitim-öğretim sürecimde, bilgi ve deneyimlerini paylaşarak, destekleyici tutumlarıyla yaşamımda bu noktaya gelmeme vesile olan tüm Feslefe Grubu Eğitimi Bilim Dalı hocalarıma ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum.

Artık aramızda olmasa da varlığını ve desteğini kalbimde her an hissettiğim, verdiği öğütlerle, paylaştığı deneyimleriyle beni yaşamın tüm zorluklarına karşı hazırlayan, akademik yaşantımda bu aşamaya gelmemde en büyük destekçim olan biricik babam Turgut ŞENSOY'a teşekkür ediyorum. Yaşadığım tüm zorluklarda yanımda olan, desteklerini benden esirgemeyen, varlıklarıyla yaşamımı anlamlı kılan biricik annem Şükran ŞENSOY'a, sevgili aileme ve dostlarım Birsen Cansu ÇAKIR ve Muratcan SARI'ya da çok teşekkür ederim.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAMA ANLAM VERME DÜZEYLERİYLE RUMİNASYON VE KAYGI DÜZEYLERİNİN İLİŞKİSİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Elif Müzehher ŞENSOY

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Aralık, 2018

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisinin belirlenmesidir. Ayrıca çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeylerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumları ve öğrenim görülen üniversite türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 eğitim öğretim yılında Ankara’da Gazi Üniversitesi ve TOBB ETÜ’nde öğrenim görmekte olan 293’ü kız, 188’i erkek olmak üzere toplamda 481 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerini belirlemek için “var olan anlam ve “bulunmaya çalışılan anlam” olmak üzere iki alt boyutu ölçen Yaşam Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerini belirlemek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve kaygı düzeylerini belirlemek için de Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği’nin sürekli kaygıyı ölçen 20 maddelik kısmı kullanılmıştır. Araştırmada yaşam anlamı düzeylerine etkisinin belirleneceği cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumları ve öğrenim görülen üniversite türü değişkenlerine ilişkin bilgi toplamak için araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma İlişkisel Tarama Modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalama, standart sapma ve korelasyonları hesaplanmıştır. Değişken türüne göre cinsiyet gibi ikili gruplarda t testi, algılanan anne-baba tutumu gibi ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda

elde edilen anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri cinsiyete ve ailenin gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Demokratik ve hoşgörölü anne tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri, tutarsız anne tutumuna sahip olan üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeylerinden daha yüksek ve anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri algılanan baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Ayrıca Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre yüksek ve anlamlı olarak farklı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam anlamı, Ruminasyon, Kaygı

Sayfa Adedi: 92

Danışman: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

CORRELATION AMONG THE MEANING OF LIFE, RUMINATION AND ANXIETY LEVELS OF THE UNIVERSITY STUDENTS

(M.S. Thesis)

Elif Müzehher ŞENSOY

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

December, 2018

ABSTRACT

The aim of this investigation is to determine the correlation between the meaning of life and the levels of rumination and anxiety among university students. In addition, it was investigated whether the level of meaning of life of university students was significantly different according to gender, family income level, perceived parental attitudes and university type. The study group is consisted of 481 university students who attend in Gazi University and TOBB ETU in Ankara in the 2017-2018 academic year. In order to determine the level of life meaning of the university students, the Meaning of Life Scale was used. The Meaning of Life Scale consists of two sub-dimensions as "existing meaning" and "seeking meaning". Ruminative Thinking Method Scale was used to determine the rumination levels of university students. State-Trait Anxiety Scale was used to measure determine the anxiety levels of university students. Personal Information Form, which was created by the researcher, was used to collect demographic information about gender, family income level, perceived parental attitudes and university type variables in which the effect on life meaning levels were determined. The research is a descriptive study based on the Relational Screening Model. Descriptive and advanced statistical techniques were used in data analysis. Mean standard deviation and correlations of the data were calculated. One-way analysis of variance was used in more than two groups such as perceived parental attitudes and t-test in binary groups such as gender by type of variable.

The Tukey test was used to determine on which groups significant differences result from one-way analysis of variance. According to the findings of the investigation, a significant negative correlation on a low level was found between the levels of “existing meaning” and levels of rumination of university students. There was found a significant correlation on a medium level between the levels of “seeking meaning” and levels of rumination of university students. There was found a significant negative correlation on a low level between the levels of “existing meaning” and levels of anxiety of university students. There was found a significant correlation on a level medium between the levels of “seeking meaning” and levels of anxiety of university students. The levels of “existing meaning” and “seeking meaning” do not significantly different according to gender and family’s income levels of university students. The levels of “existing meaning” university students who have democratic and tolerant mother attitudes was found to be higher and significantly different from the levels of “existing meaning” university students who have inconsistent mother attitude. The levels of “existing meaning” and “seeking meaning” do not significantly different according to father attitudes of university students. In addition, the levels of “existing meaning” university students at Gazi University were found to be higher and significantly different from the levels of “existing meaning” university students at TOBB ETU.

Key Words: Meaning in Life, Rumination, Anxiety

Page Number: 92

Supervisor: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu.....	7
Araştırmanın Amacı	7
Araştırmanın Önemi	8
Sayıtlar	9
Sınırlılıklar	9
Tanımlar.....	10
BÖLÜM II	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
Felsefede Yaşam Anlamı.....	11

Psikolojide Yaşam Anlamı.....	14
Alfred Adler Psikolojisinde Yaşam Anlamı.....	15
Meslek Sorunu	16
Sosyal Sorun.....	18
Sevgi ve Evlilik Sorunu	18
Ruminasyon Kavramı	19
Yaşam Anlamı ile “Ruminasyon” İlişkisi	20
Organ Eksikliği.....	22
Aşırı Koruma/Şımartılmış Çocuklar	22
İlgisizlik/İhmal Edilmiş Çocuklar	23
Kaygı Kavramı	24
Yaşam Anlamı ile “Kaygı” İlişkisi.....	25
İlgili Araştırmalar	26
BÖLÜM III.....	31
YÖNTEM.....	31
Araştırmanın Modeli.....	31
Çalışma Grubu	31
Veri Toplama Araçları.....	32
Yaşam Anlamı Ölçeği.....	32
Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	33
Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği	34
Kişisel Bilgi Formu	35
Verilerin Toplanması	35
Verilerin Analizi	35
BÖLÜM IV	37
BULGULAR VE YORUM.....	37

Üniveriste Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu	37
Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu	39
Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu	40
Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu	41
Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu	43
Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu	45
Devlet Üniversitesine ve Özel Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu ..	47
BÖLÜM V.....	50
SONUÇ VE TARTIŞMA	50
Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması	50
Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması	51
Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması	53
Ailesinin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması	54
Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması	55
Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması	56

Devlet Üniversitesine ve Özel Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması	58
KAYNAKLAR	61
EKLER	67
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu	68
EK 2. Yaşam Anlamı Ölçeği	69
EK 3. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği	70
EK 4. Sürekli Kaygı Ölçeği	72

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Değişkenlere Göre Dağılımları	31
Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları	39
Tablo 4. Kız ve Erkek Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu	40
Tablo 5. Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları	41
Tablo 6. Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	42
Tablo 7. Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	43
Tablo 8. Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	44
Tablo 9. Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” Düzeylerine Ait “Tukey” Testi Sonuçları	45

Tablo 10. Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları	46
Tablo 11. Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	47
Tablo 12. Okudukları Üniversiteler Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve <i>t</i> Testi Sonucu	48

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

TOBB ETÜ	Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi
----------	---

BÖLÜM I

GİRİŞ

Yaşam anlamı temelde bireyin amaçlarını, kendisine ve dünyasına ilişkin görüşlerini ve amaçlarına ulaşabilmek için edindiği alışılmış davranışları içermektedir (Geçtan, 2004, s. 129). Bireyler yaşamları boyunca kendilerine hedefler koyup onlara ulaşmaya, çalışıp bir şeyler üretmeye, topluma uyum sağlamaya ve toplumun bir parçası haline gelerek varlığını sürdürmeye çalışmaktadır. Tüm bunları yaparken bireyler kimi zaman geri dönüp hatalarını ya da başarılarını sorgulamakta, kimi zaman da geleceğe bakıp kendilerini nelerin beklediğine ilişkin düşünüp kaygılanmaktadır. Hemen her birey, pişmanlıklarına, kaygı ve endişelerine rağmen yaşamını sürdürmeye çalışmakta ve bu yaşantılarının boşuna olmadığına inanarak yaşamlarında belli durumlara anlam yüklemeye çalışmaktadır.

Frankl (2006), bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarına yardım etmek için geliştirdiği logoterapi kuramının ana temasını belirlerken, bir yaşam amacına ya da anlama sahip olmanın bireyin varlığını sürdürmesindeki en temel faktör olarak kabul etmiştir. Steger'a (2009) göre yaşamda anlam, insanların kendi deneyimlerini yorumlamalarını, kendi değer yargılarına sahip olmalarını, kendileri için önemli olan şeyleri tanımlamalarını ve enerjilerini etkin bir şekilde yönetmelerini sağlamaktadır. Yalom (2001), yaşam anlamının bireylerin hayattaki amaçlarını kapsadığını ve anlam hissine sahip bir bireyin kendini vereceği bir hedef ya da hedeflere sahip olarak yaşadığını belirtmiştir.

Her birey, hayattan isteklerini karşılayabilmek için sürekli olarak mücadele etmektedir. Burada rol oynayan şey, sonraları hayatta her şeyi bir amaca ulaştırabilen ve sadece gelişmeye çalışan bir içgüdü değil, hayata ait doğasal bir eğilim, bir dürtü, bir gelişmedir (Adler, 2000, s. 125).

Adler'e (1997) göre her bireyin kendisini geliştirme ve yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde üstesinden gelmesi gereken temel üç ödevi vardır. Bu ödevler; meslek sahibi olmak, toplumla uyum içerisinde yaşayabilmek ve sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmektir. Bu ödevler bireylerin yaşantılarının gerçeklerini oluşturmaktadır. Aynı zamanda bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları temel sorunlar da bu ödevler doğrultusunda kendini göstermektedir. Bu sorunlar; meslek sorunu, sosyal sorun ve sevgi ve evlilik sorunudur. Bireyler kendilerini geliştirme ve yaşamlarına anlam yükleme süreçlerinde bu sorunlara çözümler bulmak durumundadır. Bireylerin bu sorunlara buldukları çözümler de onların yaşamlarının anlamından ne anladıklarını ortaya koymaktadır.

Ne kadar insan varsa yaşamın anlamına ilişkin de o kadar çok görüş vardır. Adler'e göre hiç kimsenin yaşam anlamı kusursuz ve doğru değildir. Ayrıca amaca yönelik bir anlamın tümüyle yanlış olarak nitelendirilmesi de mümkün değildir. Anlam konusundaki tüm görüşler bu iki uç sınır arasındaki çeşitlenmelerden oluşur. Bazılarında hata payı az, bazılarında ise büyük olur. Adler'e göre anlam çeşitlenmelerinin iyilerindeki ortak özelliğin ne olduğunu, kötülerindeki yetersizliğin ise nereden kaynaklandığını saptayabilmek mümkündür (Adler, 1997, s. 8).

Bireylerin yaşam anlamlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen kavramları belirlemek adına literatürde birçok çalışma mevcuttur. Psikolojik iyi oluş (Zika ve Chamberlain, 1992), yılmazlık (Demirbaş, 2010), umut (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012), değerler (Baş, 2014), affedicilik (Canatan, Sarıçam ve Biçer, 2015), maneviyat (Kızılırmak, 2015), başa çıkma stilleri, depresyon, umutsuzluk (Çakar, Karataş ve Tagay, 2016), öznel iyi oluş, yaşam amacı (Çelik, 2016), yaşam doyumu (Mert, Aslan ve Yıldız, 2016), ruminasyon, farklı öz-anlayış düzeyleri (Deniz, Amanvermez ve Genç, 2017) ve makyavelist kişilik özellikleri (Ayan, 2017) bu kavramlardan bazılarıdır.

İlgili literatür incelendiğinde, bireylerin yaşamda anlam arayışlarında, özellikle geçmiş ve gelecek yaşantılarını değerlendirme biçimlerine ve duygulanımlarına etki eden faktörlerin üzerinde durulduğu görülmüştür. Bireylerin geçmiş yaşantılarını değerlendirme biçimlerini ortaya koyan “ruminasyon”/ “ruminatif düşünce ve davranış biçimi” de, bireylerin yaşamı anlamlandırma faaliyetini olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Deniz vd., 2017).

Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008), ruminasyonu, sıkıntıya cevap verme modu olarak tanımlamaktadır. Bireyler bu sıkıntıya, olası sebeplerine ve sonuçlarına tekrar tekrar ve pasif olarak odaklanırlar. Ruminasyon yalnızca zihin içeriği ile ilgili bilgi vermez, aynı zamanda kişinin duyguları ve sorunlarını nasıl değerlendirdiğini de ortaya koymaktadır.

R. Sansone ve Sansone (2012), ruminasyonu, duygusal rahatsızlık yaratan negatif içerik etrafında düşünme ile karakterize edilmiş zararlı bir psikolojik süreç olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, ruminasyonun hem düşünce sürecini (yani aşırı düşünceyi) hem de düşünce içeriğini (yani, olumsuz düşünceyi) etkilediğini vurgulamışlardır.

Ruminasyon düşünce biçimine sahip olan bireyler geçmişlerini değerlendirirken genellikle olumsuz anılarını hatırlamaktadır. Yaşamlarının büyük çoğunluğunun olumsuz olaylarla dolu olduklarını düşünmekte, başarılarını küçümseme, hatalarını genelleştirme gibi kötümser, çarpıtılmış yorumları daha fazla kullanmaktadır. Ruminasyon, bireylerin gelecek hakkındaki umutsuzluk ve kendini değerlendirmedeki olumsuzluk eğilimini ortaya çıkarmaktadır (Burhanoglu, 2016).

Bu durumda ruminasyon, bireyin yaşama anlam verme sürecinde, geçmiş yaşantılarını, içinde bulunduğu olay ve durumları ve gelecekte kendisini bekleyen yaşantıları olumlu değerlendirmesine engel olmaktadır. Bireylerin yaşamlarına verdikleri anlam, yaşamlarının akışını koruyucu bir melek ya da kötü bir ruh gibi etkisi altına almaktadır. Bu yüzden Adler'e göre bireyin hayatında anlamlandırma işinin nasıl gerçekleştiğini, anlamların birbirinden nasıl ayrıldığını, hatalar içermesi durumunda bu hataların nasıl düzeltilebileceğini bilmek önem taşımaktadır (Adler, 1997, s. 15).

Bireylerin yaşamlarına verdikleri anlamlar hatalar içerse de, yaşamlarında temel ödevlerini ve bunlardan kaynaklı sorunlarını değerlendirme biçimleri başarısızlıkla sonuçlansa da bireyler belli kalıplaşmış davranış biçimlerinden kolaylıkla vazgeçmek istemezler. İşte bireylerin yaşamlarında olumsuz değerlendirmelere sebep olan ruminasyonlar bu noktada kendini göstermeye başlar. Adler, yaşamda karşılaşılan olumsuzlukların, hataların ve bunlardan kaynaklı yaşamın anlamının yanlış yorumlanmasının kökenini çocukluk yaşantılarına ve bireylerin zihnine yer etmiş olan "ilk anılarına" bağlamaktadır. "İlk anılar", bireyin idealinin, dolayısıyla doğasının tanınması bakımından değerli bir olgudur (Adler, 2003, s.26). Bu anıların belli bir olayın anısı olup olmadığı önemsizdir. Önemli

olan bireyin anıya nasıl baktığı, nasıl değerlendirdiği, anının şimdiki ve gelecekteki yaşamı için taşıdığı anlamdır.

Adler bireylerin yaşama anlam verme süreçlerinde, bireyi yaşama yanlış bir anlam vermeye iten “ilk anıları” üç durum altında toplamaktadır. Bu üç durum Adler’in (1997) kuramında üç farklı yaşam tipini göstermektedir: “yetersiz organlarla dünyaya gelen çocuklar”, “şımartılmış çocuklar”, “ihmal edilmiş çocuklar”.

Bu üç çocuk/yaşantı tipi incelendiğinde, her yaşantı tipinde bireyin belirli bir ruminasyon yaratan düşünce ve davranış biçimi geliştirdiği ve yaşamının merkezine bu düşünce ve davranış biçimini koyduğu görülmektedir. Bu düşünce ve davranış biçimleri de bireyin gelecek yaşantısında Adler’in belirlediği üç ödev karşısında başarısız olmasına, yaşamının anlamını yanlış yorumlamasını sebep olduğu görülmektedir.

Adler’e göre yetersiz organlarla dünyaya gelen bireyler yaşamlarında temel ödevlerini (meslek sahibi olmak, topluma uyum sağlamak, sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmek) yerine getirme sürecinde birtakım sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu sorunlar bireyde zamanla eksiklik duygusunu doğurabilmekte, kendisini başkalarıyla kıyaslamasına sebep olabilmektedir. Bu durum sonucunda bireylerde ortaya çıkan ruminasyonun, kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamaları sonucunda gerçekleşen “yılgınlık duygusu” olduğu söylenebilir. Birey hayatının her döneminde bunu tekrar tekrar yaşayacak çoğu zaman hayata dair bir şeyler üretme, çalışma, sosyalleşme, evlenme gibi ödevlerini yerine getirecek gücü kendinde göremeyecektir (Adler, 1997, s. 17).

Adler’e göre yaşamın anlamlandırılmasında hatalara yol açan ikinci neden bireyin çocukluk döneminde şımartılmasıdır. Şımartılmış çocuk, isteklerine çevre tarafından kanun gözüyle bakılmasını ister. Karşılığında çaba harcamadan ayrıcalıklı bir konuma sahip olduğunu düşünür. İleriki yaşantısında çevrenin ilgi ve dikkatinin odak noktasında yer alamadığı durumlarda zorlanır. Bu tip bireylerde yaşamın anlamı her yerde ve her koşulda birinci olmaktır. Bu durumun aksi meydana geldiğinde ise “herkes bana karşı” şeklinde bir ruminasyon geliştirerek bunu yaşamının her alanına genelleyebilmektedir (Adler, 1997, s. 19).

Adler’e göre yaşama anlam vermede hataya sebep olan üçüncü neden de ihmâl edilmiş çocukların durumudur. İhmâl edilmiş bir birey sevgi ve ilgiyi deneyimleyemediği için, ne kendisine ne de diğer bireylere ilişkin sevgi duygusundan yoksun olabilmektedir. Bu tip

bireyler ileriki yaşantısında da yaşamın sorunlarıyla karşı karşıya kaldığından ne kendi başına ne de diğer bireylerin yardımı ve iyi niyetiyle bunların üstesinden gelebileceğini düşünemez. Bu tip bireylerde de gelişen ruminasyon “kendisine ve başkalarına güvenmeyişi” olarak gelişebilmektedir. Bu durumda birey ne iş ve meslek yaşantısında, ne sosyalleşme ne sevgi-evlilik boyutunda ödevlerini yerine getiremede kendisine ve başkalarına güvenemeyeceği için birtakım zorluklarla karşılaşabilir ve yaşamın anlamına ulaşamayabilir (Adler, 1997, s.20).

O halde bireylerin yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde, meslek yaşantılarında, sosyal yaşantılarında ve evlilik yaşantılarında karşılaştıkları sorunlara olumsuz bakış açısı geliştirmelerine sebep olan bu üç yaşam tipinin bireyde farklı ruminasyonlar geliştirdiğini söyleyebilmek mümkündür. Adler’in kuramında ruminasyon kavramı sözü edilen bir kavram değildir. Fakat Adler’in “ilk anılar” diye söz ettiği, bireylerin zihnine yer etmiş ve yaşamının tümüne genellediği olumsuz düşünceler, birer ruminasyon/ruminatif düşünce ve davranış biçimi olarak kabul edilebilir. Bireyi yaşama yanlış anlamlar vermeye iten bu üç ruminatif düşünce ve davranış biçimi, “yılgınlık duygusu”, “herkes bana karşı fikri” ve “kendine ve başkalarına karşı güvensizlik duygusu” olarak belirlenmiştir. Bu yüzden de bireyin yaşantısında yer edinen ruminasyonların, bireyleri yaşamlarına ilişkin yanlış anlamlandırmalara sürüklediğinden, yaşam anlamı ile ilişki düzeyinin belirlenmesine karar verilmiştir.

Bireyin yaşam anlamı arayışında, yaşantılarını ve kendilerini değerlendirmelerinde etkili olan kaygı durumlarını da insandaki ruminasyon düşünce ve davranış biçimiyle birlikte ortaya çıkan ve insanların yaşama anlam verme düzeylerini olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak değerlendirmek mümkündür. Bireyler yaşamlarında sözü edilen üç yaşamsal ödevin ve bunlardan kaynaklı sorunların çözümünde, toplumsal ilişkilerinden, karşı cinsle olan ya da aile içi ilişkilerinden, ekonomik yetersizliklerden, geleceğe yönelik belirsizliklerden kaynaklı kaygı duyabilmektedir. Kaygı, içinde yaşanan dünyanın anlamsızlığının, eksikliğinin, düzen ve amaçtan yoksunluğunun farkına varıldığında hissedilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 1999, s. 502). Birey için kolay katlanılabilir bir düşünce olmayan, varoluşunun bir anlamı olmadığı düşüncesi bireyde doğal bir kaygı yaratmaktadır (Sezer, 2012, s. 212).

Kaygı, bireyin yakın çevresinden istenmeyen bir uyararla karşılaştığında yaşadığı bedensel, zihinsel ve duygusal tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Saraç, 2015, s. 1).

Bireylerde, Adler'in kuramında sözü geçen sorunlu yaşantıları sonucu ortaya çıkan, yılgınlık duygusu ve başarısızlık, herkesin kendisine karşı olduğunu düşünmesinden doğan toplum içerisindeki uyumsuzluk, kendisine ve başkalarına karşı duyduğu güvensizliğin doğurduğu yalnızlığın doğal olarak bireyde kaygı duygusunu da doğurduğu söylenebilir.

Kaygı, geçmişe veya geleceğe yönelik olarak hissedilen, bazı durumların kişi tarafından tehlikeli ve tehdit edici olarak algılanması sonucu oluşan hoşnutsuzluk duygusudur. Bu tür kaygı seviyesi yüksek olan kişilerin kolayca yaşamlarına ilişkin karamsarlığa büründükleri görülür. Kaygı, bireyin yaşamında yapmış olduğu seçimlerin, almış olduğu kararların pişmanlık ifadeleri ile anılması durumlarında ve çözümde geç kalınmış olması ya da çözümün zor hatta imkansız olduğu durumlarda artabilmektedir (Kaya ve Varol, 2002, s. 35).

Bireylerin, geçmiş ve gelecek yaşantılarını değerlendirme biçimlerini ve şimdiki yaşantılarını algılama biçimlerini etkileyen ruminasyon ve kaygının, ilgili literatür altında incelenmesi sonucunda, bireylerin yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde etkili faktörler olduğuna karar verilmiştir.

Özellikle üniversite dönemi, örgün eğitim döneminin tamamlanmasıyla meslek yaşamına atılmak, duygusal yakınlıklar kurmak, toplumsal sorumluluklar üstlenmek ve kendi değer ve tercihlerine uygun sosyal gruplarda yer almak gibi çeşitli görevleri barındıran bir dönemdir (Deniz vd, 2017, s. 358). Bu yüzden de bu araştırmanın çalışma alanını üniversite öğrencileri oluşturmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeylerinin (var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam), geçmiş ve gelecek yaşantılarını değerlendirme biçimlerini etkileyen ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkilendirilerek incelenmesi araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Araştırmada ayrıca üniversite öğrencilerinin; yaşama anlam verme düzeylerinin (var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam) , “cinsiyet”, “ailenin gelir düzeyi”, “algılanan anne-baba tutumları” ve “öğrenim görülen üniversite türü” değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Problem Durumu

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle (var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam), ruminasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu doğrultuda araştırmanın ana problemi;

“Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir.

Ana problem bağlamında oluşturulan alt problemler;

1. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ne düzeydedir?
3. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri cinseyete göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ailenin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri algılanan baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
7. Devlet Üniversitesine ve Özel Üniversiteye devam eden öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri birbirlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin, yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisinin belirlenmesidir. Ayrıca araştırmada,

üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeylerinin cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan anne-baba tutumları ve öğrenim görülen üniversite türüne göre farklılaşp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın Önemi

Yaşamın anlamı kavramı pozitif psikolojinin bir konusu olarak ele alınmaktadır. Son yıllarda pozitif psikoloji konularına artan ilgiyle birlikte yaşamın anlamı kavramı da ilgi çeken alanlardan biri haline gelmiştir (Aktaş ve Şimşek, 2014).

Frankl (2006), en çok satan kitaplar listesinde yer alan, on dokuz dile çevrilmiş, yetmiş üç ingilizce baskısı olan “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabının önsözünde, yüzbinlerce insanın, yaşamın anlamına ilişkin çok az şey vaat eden bir kitaba yönelmesini, insanların iliklerinde hissettikleri kavurucu bir sorun olarak değerlendirmiştir.

Frankl (2006), insanın anlam arayışının önemini ortaya koymaya çalışırken Fransa’da yapılmış bir kamuoyu araştırmasından örnekler vermektedir. Bu araştırmada bireylerin %89’u, insanın, “uğruna yaşayacağı bir şeye” ihtiyaç duyduğunu belirtirken, bireylerin %61’i de yaşamlarında uğruna ölmeye bile hazır oldukları bir şey ya da bir insan bulunduğunu belirtmişlerdir. Frankl’nin (2006) üzerinde önemle durduğu bir başka araştırmada ise, bireylere yöneltilen kendileri için neyin “çok önemli” olduğu sorusuna bireylerin %16 sı “çok para kazanma” derken, %78’i ise “yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak” şeklinde ifade etmişlerdir (Frankl, 2006, s. 95). Birey için bir şeyi anlamlı bulmak o şeyle ilgili birtakım davranışlarda bulunmayı amaç edinmesini sağlar. Anlamlı bulunan bir şeyi yapmayı amaçlamak da bireyin varoluşunu zenginleştirmektedir (Dökmen, 2003, s. 150).

Yaşamda anlam bireylerin kendilerine ait değerler yaratıp onları benimsemesi ve yaşamının her alanına genelleyebilmesini kapsamaktadır. Anlam, bireyin yaşantısında bir hedef benimsemesi ve bu hedefe olumlu bir ruh hali ile ulaşmasını gerektirmektedir (Başkaya, 2013, s. 21). Yaşamlarını anlamlı ve değerli gören bireylerin zorlu olaylar karşısında daha güçlü olduğu, olumsuz duygularla baş etmede daha başarılı olduğu görülmektedir (Yüksel, 2012, s. 80). Bu yüzden bireylerin “yaşamın anlamı” fikrine karşı daha duyarlı hale gelmesi, yaşamının her alanını (meslek, aile ve sosyal yaşantı) olumlu

Tanımlar

Yaşamda Anlam: Bireyin yaşamının ilk günlerinden itibaren aramaya başladığı, yaşantısını koruyucu bir melek ya da kötü bir ruh gibi etkisi altına alan, yaşamı bir amaca ulaştırabilen ve sadece gelişmeye çalışan bir içgüdü değil, hayata ait doğasal bir eğilim, bir dürtü, bir gelişmedir (Adler, 1997).

Ruminasyon: Bireyin problemini çözmek için harekete geçmesine engel olan, kendisine hakim olan duygu durumunu, buna sebep olan etkenleri ve sonuçlarını tekrar tekrar düşünmesine neden olan bir tepkidir (Nolen-Hoeksema, 1987).

Kaygı: Fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunan genel uyarılmışlık halidir (Freud, 1991).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde “yaşam anlamı” kavramının felsefe ve psikoloji alanında farklı düşünürler tarafından nasıl ele alınıp açıklandığına ilişkin bilgi verilmiştir. Araştırmada yaşam anlamıyla ilişkisinin incelendiği ruminasyon ve kaygı karmalarına ilişkin de bilgi verilmiştir. Ayrıca Alfred Adler’in yaşam anlamı kuramı ayrıntılı olarak açıklanarak, “yaşam anlamı” kavramının ruminasyon ve kaygı kavramıyla kuramsal açıdan ilişkisi kurulmaya çalışılmıştır.

Felsefede Yaşam Anlamı

Felsefe alanında “anlam” kavramının kökeni Dilthey’in çalışmalarına dayanmaktadır. Dilthey, doğa bilimleri ve tin bilimlerinin yöntemlerini sorgulayıp, bu bilimleri birbirinden ayırarak “anlama kuramını” geliştirmiştir. Anlama kuramının merkezine ise “insan varoluşunun yazıya geçmiş terekesinin/kalıtının açılanması veya yorumlanması” ifadesi yer almaktadır (Saygın, 2011). Dilthey, insanın başkalarıyla bir arada yaşayan bir varlık oluşunun anlama ile bağlantısına dikkat çekerek, yaşamı anlamanın hareket noktasını insan olarak belirlemiştir. İnsan yaşamın anlamını sorgularken, başkalarıyla bir bütün halinde oluşunu unutmamalı ve kendisini, başkalarını ve doğayı anlamaya çalışırken içinde bulunduğu toplumu ve buna bağlı öğeleri göz önünde bulundurmalıdır. Dilthey’in çalışmalarının merkezini oluşturan anlama kavramının birtakım temel özellikleri mevcuttur. Anlama, günlük yaşamın ortak işleyişinde yer alan bir süreçtir. Anlam, bireyin sahip olduğu tüm temel bilgilerin kaynağını oluşturur. Anlama sürecinin özgünlüğünü

yansıtan özelliği ise, herhangi bir kavramın anlamının yerini alamaması, yani anlamın biricikliğidir (Acar Vanleene, 2012, s. 162).

Yaşamın anlamı sorusuna tatmin edici bir yanıt yazılı tarih boyunca bütün büyük düşünürlerin kavrayışından kaçmayı başarmıştır (Yalom, 2001, s. 661). Özellikle 20. yy’ın başlarında varoluş felsefesiyle birlikte diğer çağlara göre daha derin düşünceler kendini göstermeye başlamıştır. 20. yy’ın, yaşamın anlamı üstüne diğer çağlardan daha ıstıraplı bir biçimde düşünülmesinin nedenlerinden biri, insan hayatını değersizleştiren bir çağ olması olabilir. Bu yüzyıl, minyonlarca insanın boş yere ölümüyle tarihe geçen, açık ara en kanlı çağ olarak nitelendirilmektedir. Yaşamın pratikte bu kadar değersizleştirilmesi yaşamın anlamının teoride sorgulanmasını gerektirmiştir (Eagleton, 2013, s.33). Yaşam anlamını felsefi sistemlerinde sorgulayan önemli varoluşçulardan bazıları; Kierkegaard, Nietzsche, G. Marcel, Sartre ve A. Camus’dür.

Kierkegaard’ın felsefesini anlamak için etik kavramına yaklaşım biçimini anlamak önemlidir, çünkü o, ahlâk kavramı ile değil etik kavramıyla ilgilenmektedir. Ahlâk, salt iyi insan ile ilgilenirken, etik, iyi hayat üzerine kurulmuştur. Kierkegaard’ın felsefesinde de “iyi” insan yaşamının amacı konumundadır ve insandan bağımsız düşünülemez. “İyi” yaşamı gerçekleştirebilmek için de her bireyin kendini “iyi” insan yapması şarttır. Kierkegaard felsefesine göre bireyin yaşamda kendisine seçebileceği üç temel pozisyonu vardır. Bireyin yaşamdaki varoluşlarını bu üç pozisyon sayesinde sağlamaktadır. Birey yaşam pozisyonunda mutluluk duymazsa tatminsizlik yaşar ve yaşam pozisyonunu değiştirmek ister. İlk pozisyon, bireyin tüm yaşamını duygularının yönettiğini var sayan “estetik katman”dır. İkinci pozisyon ise “etik katman”dır. Bu pozisyonda birey yaşamını başkalarıyla karşılaştırmalı olarak kavrar ve toplumsal benlik düşüncesine bağlıdır. Üçüncü ve son pozisyon da “dinsellik katmanı”dır. Bu pozisyonda bireyin tüm yaşamını Tanrıya karşı sorumluluğunun yönettiği var sayılır. Kierkegaard dinsellik katmanını “A” ve “B” olmak üzere ikiye ayırmaktadır. “B” gerçek dinselliği ifade eder; “A”, “B”nin öncüsüdür. Kierkegaard bireylerin yaşamlarında bu üç yoldan hangisini seçeceğine karar vermede hükmen özgür sayıldığını ifade etmektedir. Kierkegaard’a göre yaşamın anlamına ulaşılan nihai nokta üçüncü pozisyondaki “B” dini varoluşu benimsemekle mümkündür (Kierkegaard, 2014).

Bir diğer varoluşçu filozof Nietzsche, “Böyle Buyurdu Zerdüş” kitabında temel düşüncelerinden biri olan “bengi dönüş” kavramı üzerinde durmuştur. Nietzsche’ye göre

her birey yaşamının baştan sona belirlenmiş bir bütün olduğunu, yaşamını bütünlüğü içinde, olduğu gibi kabullenirse büyük bir özgürlük yaşayacaktır. Nietzsche'ye göre yaşamını bu şekilde kavrayabilen tek insan "üstinsan"dır (Nietzsche, 2013).

"Söz vermek", "hazır bulunmak", "bağlanma", "sadakat", "katılım", "tanıklık etmek", "umut", "güven" gibi kouları felsefesinin odağına taşıyan ve somut varoluşsal tecrübelerle dikkat çeken G. Marcel, bir "sır" varlığı olan insanın, kendisini ancak aşk, sadakat, iman, umut, güven gibi sırlı tecrübeleriyle Mutlak Varlığa yönelterek tam anlamıyla gerçekleştirebileceğini ifade etmektedir. Marcel, birey için yaşamın değerini ve saygınlığını sevgi ile özdeşleştirir (Koç, 2014).

Yaşamın anlamına ilişkin görüşlerini "absürt veya saçma" kavramıyla açıklayan Sartre ve A. Camus 20. yy'ın "anlamsızlık" köşesinde yer edinmişlerdir. Sartre dünyanın anlamsızlığıyla ilgili görüşünde kısa ve acımasız bir tavır takınmıştır: "Bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürler.". Sartre bireyin yaşamına anlam yükleme sürecinde onu tamamen özgür, kişisel olarak anlamsız, davranışları için kılavuzsuz ve davranışlarından tamamen kendisini sorumlu bırakmıştır. Birey kendi dünyasını seçimleri ve yüklediği anlamlarla cennete de çevirebilir cehenneme de (Yalom, 2001, s. 675).

A. Camus'da da Sartre'in bakış açısına benzer bir tutum vardır. Camus bireyin anlamı olmayan bir dünyada sergilediği üstün çabasını, anlam arayan varlığın acınası durumunu tasvir ederken "saçma" kavramını kullanmıştır. Dünya bireye karşı tamamen kayıtsızdır ve bireyin aşırı istekleri ile dünyanın bu kayıtsızlığı arasındaki gerilim "saçma"dır. Camus "Yabancı" adlı romanında değer nihiliziminde yaşayan bir karakteri tasvir etmiştir. Bu karakter ahlâki dünyanın dışındadır ve başına her türlü olay karşısında kayıtsızlığını koruyarak "Benim için fark etmez." demektedir. Camus, bireyin saçmalığın karşısında yalnızca ağırbaşlılıkla yaşayarak tam bir kişiliğe ulaşılabilceğine inanmıştır. Dünyanın bireye karşı kayıtsızlığı, bireyin içinde bulunduğu durumuna karşı gösterdiği gururlu bir asilikle, cesaretle, kardeş dayanışmasıyla ve sevgiyle aşılabılır (Yalom, 2001, s.669-670).

Psikolojide Yaşam Anlamı

Psikoloji çalışmalarında yaşam anlamı kavramı ilk olarak 20. yüzyılın başlarında E. Spranger, S. Freud ve A. Adler'in eserlerinde görülmeye başlanmıştır. Ardından 1940'larda V. Frankl ile birlikte psikoloji alanında önemli bir yere sahip olmuştur. (Leontiev, 2005, s.46).

Frankl'nin psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan yaşam anlamı kuramı ile birlikte, bireylerin yaşam anlamı konusuna ilgisi daha da artmıştır. İkinci Dünya Savaşı'nda Avrupa'daki toplama kamplarında yaşadıklarından yola çıkan Frankl, kamplardaki ölümlerin önemli nedenlerinden birisinin tutukluların umutlarını yitirmeleri olarak belirtmiştir. Frankl, bu kamplarda bireylerin kendilerine anlamlı gelen bir amaca sahip olmalarının onları hayatta tutan tek şey olduğunu belirtmiştir (Dökmen, 2003, s. 152).

Frankl'nin bireylerin yaşamlarında bir anlam ve amaca sahip olmalarında yardımcı olmak adına geliştirdiği logoterapi (anlam terapisi) kuramında anlam arayışının bireyin temel güdüsü olduğu kabul edilmiştir. Bireyin bu temel güdüsünün engellenmesi de bireyde sorunların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Logoterapide bu durum “varoluşsal engelleme” olarak adlandırılır (Frankl, 2006, s. 96). Frankl, bireyin yaşamındaki anlam eksikliğinin en büyük varoluşsal stres olduğunu belirtmiştir (Yalom, 2001, s. 659). Logoterapi, bireyi yaşamının anlamının farkına varmasını sağlaması ölçüsünde analitik bir süreçtir. Bu noktada logoterapi Freud'un psikanalizine benzemektedir. Frankl'nin logoterapi kuramı Freud'un psikanalizinden bu noktadan sonra ayrılmaktadır. Logoterapi, bireyi, sadece içgüdülerinin doyumu ve giderilmesinden ya da idin, egonun veya süperegoun çatışan isteklerinin arasında sadece topluma uyum sağlaması olarak değil, bir anlam bulma çabasından oluşan varlık olarak görmesi ölçüsünde psikanalizden ayrılmaktadır (Frankl, 2006, s. 98).

Logoterapiye göre yaşam anlamının fark edilmesinin üç yolu vardır: Bir eser yaratmak ya da bir iş yapmak, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşmek ve kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmek. Frankl, bir şey yaşamak ya da bir insanla etkileşmek ifadesinde, “bir şey” derken, iyilik, doğruluk, güzellik gibi bir şeyi kastederken, yaşamak derken de doğağı, kültürü ve en önemlisi olanca eşsizliğiyle bir insanı yaşamayı onu sevmeyi kastetmektedir (Frankl, 2006, s. 105). Frankl, kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirmek ifadesiyle de, umutsuz bir durumla, değiştirilemeyecek bir kaderle karşı karşıya

gelindiğinde bile yaşamda bir anlam bulunabileceğinin asla unutulmaması gerektiğini ifade etmektedir. Bu noktada önemli olan bireyin zor durum karşında içindeki potansiyeli olabildiğince dışarı çıkartarak trajediyi bir zafere dönüştürebilmesi önemlidir (Frankl, 2006, s. 107).

Yaşam anlamına ilişkin görüşlerden, bireylerin yaşam döngülerinin kademelerinde farklı anlamlar arayan Erik Erikson, bireylerin yaşam döngüleri boyunca anlamların kademeli olarak geliştiğini ifade etmektedir. Bireyin yaşantısında psikososyal gelişiminde her dönemde farklı görevlerin ve bu görevleri sağlıklı bir biçimde yerine getirememe durumunun yarattığı farklı kaygıların varlığının altını çizen Erikson özellikle ergenlik ve ilk ve orta yetişkinlik dönemlerinde kişi sabit bir kimlik oluşturmaya, yakın ilişkiler geliştirmeye ve mesleki çabalarını sonuçlandırmaya çalışırken, kırklı ve ellili yaşlarda birey kendini aşan işlerde anlam bulduğu bir evreye girmektedir. Erikson bu evreyi “üretkenlik” ya da “sonraki kuşağı oluşturma ve ona rehberlik etme kaygısı” olarak tanımlamıştır (Yalom, 2001, s. 690).

E. Spranger, yaşamın ödev ve anlamını özetlerken, bireyin içinden gelen güç ve yazgıların temellendirilmesi, bunları koruma dileği ve biçimlendirme denemesi ifadelerini kullanmıştır. Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere Spranger her şeyden önce hümanist bir düşünür olmuştur. Bireyin iç dünyasını anlamaya, bireyin varlığını güden içsel muhakemelerini öğrenip değerlendirmeye, yaşamayı insana yakışır bir donatıyla bezemeye bunun için de insanı çeşitli olanaklarıyla içten kavramaya büyük önem vermiştir (Uygur, 2011).

Alfred Adler Psikolojisinde Yaşam Anlamı

Adler’e göre bireylerin söylediklerine değil, davranışlarına odaklanılırsa, her bireyin kendine özgü bir “yaşam amacı” olduğunu görebilmek mümkündür. Her bireyin yaşamda kendilerine ait belirledikleri konumları, tavır ve tutumları, davranışları, istekleri, alışkanlıkları ve kişilik özelliklerinin bu amaç ile uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Çünkü bireyler genellikle yaşam konusunda belli bir görüş benimsemektedirler. Dünyaya ve kendisine ilişkin önceden belirlenmiş bu görüş davranışlarının temelini oluşturur; “Ben böyleyim ve evren de böyledir.”. Bu yargıda bireyin yaşama verdiği anlam yatar (Adler, 1997, s. 8).

Bireylerin mükemmele uymayı gerçekleştirme eğilimi yadsınamaz (Adler, 2014, s.104). Bireyin yaşantısında daima üstünlüğe ulaşma, dış dünya isteklerine etkin bir şekilde uyma mücadelesi kaçınılmaz bir süreçtir. Adler'e göre bu süreçte hiçkimse izlenilmesi gereken doğru yolun ne olduğunu bilememektedir (Adler, 2000, s. 126-127).

Ne kadar insan varsa yaşamın anlamına ilişkin o kadar çok görüş vardır. Hiç kimsenin yaşam anlamı kusursuz ve doğru değildir. Ayrıca amaca yönelik bir anlamın tümüyle yanlış olarak nitelendirilmesi de mümkün değildir. Anlam konusundaki tüm görüşler bu iki sınır arasındaki çeşitlenmelerden oluşur. Bazılarında hata payı az, bazılarında ise fazla olabilmektedir. Adler'e göre yaşamın anlamına ulaşma sürecinde insanın üstesinden gelmesi gereken üç temel ödevi vardır. Bu ödevler, meslek sahibi olmak, toplumla uyum içerisinde yaşamak ve sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmektir. Adler, bu üç yaşamsal ödevin asla birbirinden ayrı olarak düşünülemeyeceğine işaret eder. Bu üç ödevi dışları birbirine geçmiş üç çarka benzetir. Bir ödevin varlığı diğerinin varlığının koşulunu oluşturur, birinin çözümü ötekilerin çözümüne yardım eder. Bu ödevler herkes için söz konusu olan aynı durumun ve aynı sorunun, bireyin yaşadığı çevrede kendini ayakta tutma ve yaşamını sürdürme zorunluluğunun değişik yüzleridir. Söz konusu ödevler bireyin yaşamının gerçeklerini oluşturmaktadır. Bireyin yaşantısında karşılaştığı sorunlar temelde bu ödevler doğrultusundadır. Adler'in kuramında ortak temeli “sosyal ilgi” olan ve çözümsüz bırakılmaları mümkün olmayan bu sorunlar ancak yeter derecede sosyal duygusu olan bireyler tarafından çözülebilir ve sosyal ilgi bilinçli olarak birey tarafından geliştirilmelidir (Adler, 2014, s.35). Bireylerin bu sorunlara buldukları çözümler de yaşamın anlamından ne anladığını ortaya koymaktadır. Bunlardan birincisi meslek sorunu, ikincisi sosyal sorunu, üçüncüsü ise sevgi ve evlilik sorunudur (Adler, 1997, s. 8-225).

Meslek Sorunu

Bu sorun Adler'e göre, bireylerin sınırlı bir dünya üzerinde yaşıyor olmalarından kaynaklanmaktadır. Bireyler, yaşadıkları dünyanın sınırlamaları ve olanakları çerçevesinde kendilerini geliştirmek durumundadır. Bu sorun aslında bireylerin kendileri için neyi gerekli uygun, olanaklı ve arzu edilmeye değer bulduğunu açığa çıkarmaktadır (Adler, 1997, s. 9).

Bireyler meslek sorunlarına hatasız, kesinlikle doğru bir çözüm bulamayabilirler ama çözümler arasında en iyisine ulaşmaları mümkündür. Adler'e göre insanda gördüğü üç ödevin de çözümü birbiriyle bağlantılıdır aslında ama hayatta en temel sorun olarak meslek sorununu görmektedir. Meslek seçimi bireyin yaşamı boyunca yapmak durumunda kaldığı seçimler arasında en önemlisidir. Çünkü birey mesleğini seçerken gelecekteki yaşamının da nasıl olacağını belirlemektedir. Hatta meslek seçiminin, bireyin kiminle evleneceğini, günlük yaşam biçimini ve ait olduğu sosyal grubu da belirleyeci bir etkiye sahip olduğunu söylemek mümkündür (Kuzgun, 2000).

Adler'e göre meslek konusundaki ilk uyarılar anneden kaynaklanmaktadır. İlk dört ya da beş yaşlarında çocukların uğraş ve alışkanlıkları yetişkin yaşta sergileyecekleri etkinlikler için büyük önem taşımaktadır. Yetişkin bir bireyin, ilk çocukluk dönemine ve ilk yaşam yıllarındaki tercihlerine ilişkin sorulan sorulara verdikleri yanıtlar ideal gözüyle baktığı mesleği ve buna temel oluşturan kavrayış şemasını anlamada yardımcı olmaktadır. Meslek seçiminde ikinci adım ise okulda alınan eğitimle devam etmektedir. Okullar öğrencilerin ilgi ve yeteneklerini her geçen gün daha iyi çözümlemekte, bu doğrultuda öğrencileri mesleklere yönlendirmekte ve gerekli eğitimi almalarını sağlamaktadır (Adler, 1997, s. 225).

Yetişkinlere düşen görev, çocukları söz konusu meslekleri seçmeye iten nedenleri izlemek, araştırmak istedikleri yolu, onları bu yola iten dürtüleri, onların yaşamlarındaki konumlarını, eğilimlerinin amacını, ayrıca bu amaca nasıl varmak istediklerini saptamaktır. Bir çocuğun seçtiği mesleğe bakarak yaşam üslubunu tümüyle görebilmek mümkündür. Bireyin terchine müdahale edilmemesi gereklidir. Birey ilgi, beceri ve başarı gösterdiği bir mesleği seçtiği sürece, seçilen mesleği iyi-kötü ya da doğru-yanlış şeklinde değerlendirmemek gerekir. Önemli olan o mesleği gereğince yerine getirebilmesidir Adler'e göre, bir birey kendi işini yapıyor, bu arada başkaları için de bir hizmet görmüş oluyorsa, genel yararlılık bakımından başkalarından aşağı konumda bulunamaz. Onu bekleyen bu ödev kendini eğitmek, kendi geçimini kendisi sağlamak, uğraşlarını toplumsal işbölümü ile uyumlu duruma getirmektir (Adler, 1997, s. 226-227).

Sosyal Sorun

Her birey, toplumun birer parçasıdır ve yaşamını bu toplum içerisinde sürdürmeye çalışır. Her bireyin güçsüz, sınırlı veya eksik olduğu bir alan vardır. Bu yüzden güçsüzlüğü ve varlığındaki sınırlamalar, bireyin tek başına hedeflerine erişmesini olanaksız kılar. Yalnız başına yaşayacak ve kendisini bekleyen yaşamsal ödevlerinin yalnız başına üstesinden gelmeye çalışacak bireyin yaşamını ayakta tutması mümkün değildir (Adler, 1997, s. 9).

Birey kendisindeki güçsüzlükler, yetersizlikler ve sınırlamalar dolayısıyla her zaman başka insanlara bağımlı durumdadır. Dolayısıyla bireylerin yaşam sorunlarının çözümünde bu bağımlılığı dikkate alması ve toplum içinde yaşadığının farkına varması önemlidir. Birey için yaşamın sürdürülmesi, tüm yaşamsal ödevlerin, amaç ve hedeflerin, toplumla uyum içerisinde devam ettirilmesiyle mümkündür (Adler, 1997, s.10).

Sevgi ve Evlilik Sorunu

Bireyler iki ayrı cinsiyet halinde yaşamaktadır. Bireyin ve toplumun varlığının sürdürülebilmesi için bu gerçeğin göz önünde tutulması şarttır. Sevgi ve evlilik sorunu üçüncü ödev kapsamına girer. Bireylerin söz konusu ödev karşısında kaldıkları zaman sergileyecekleri davranış ele geçirdikleri çözümü açığa vurmaktadır. Bu ödevin üstesinden gelmede farklı olanaklar vardır; birey, ödevin çözümünde kendisi için söz konusu olanağa ilişkin tavrını davranışlarıyla her zaman ortaya koyar (Adler, 1997, s. 10).

Adler'e göre, "Sevgi ve evliliğe her şeyin insanın gönlünce gerçekleştirdiği bir cennet gözüyle bakmak yanlıştır.". Evli bir birey yaşamın her koşulunda üstesinden gelmesi gereken ödevlerin çözümünde başka birinin de çıkarını düşünerek hareket etmelidir. Sosyal uyumla ilgili normal sorunların dışında sevgi ve evlilik, her iki taraftan da olağanüstü bir duygudaşlık, karşısındakiyle özdeşleşme bakımından olağanüstü bir yetenek ister. Adler'e göre sağlam bir temele dayanan eşitlik ilkesi, sevginin gereken yolu izlemesini sağlayacak ve evliliği başarıya götürecektir (Adler, 2003, s. 180-181).

Ruminasyon Kavramı

Ruminasyon Latince Rumen kelimesinden türemiştir. Rumen, geviş getiren hayvanlarda besinlerin sindirildiği midenin ilk bölümüne verilen addır. Bu kelimeden türeyen ruminasyon, 16. yüzyıldan itibaren Batı dillerinde, “tekrarlayıcı bir şekilde düşüncelerin zihinde dönüp durması” ve “geviş getirmek” anlamlarında kullanılmaktadır. Psikiyatri alanı içinde ise kısaca ve kabaca “zihinsel geviş getirmek” olarak adlandırılmaktadır (Burhanoğlu, 2016).

Bununla birlikte, ruminasyon, sadece kişinin duyguları ve sorunları hakkında sürekli olarak düşünme süreciyle değil tekrarlayıcı düşüncelerin özel içeriğiyle de ilgilenmektedir. Ruminasyon, bireyin yaşantısına ilişkin olumsuz çıkarımlar, işlevsiz tutumlar, umutsuzluk, kötümserlik, kendini eleştirme, bağımlılık gibi çeşitli uyumsuz bilişsel tarzlarla da ilişkilidir (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Lynn, Barnes, Deming ve Accardi (2010), ruminasyonu “dikkat çeken tekrarlayıcı ve pasif düşünce” olarak tanımlamışlardır. Ito, Takenaka, Tomita ve Agari (2006) ruminasyonu uzun süre kötü, zararlı veya umulmadık bir şey hakkında düşünmeye devam etme eğilimi olarak belirtmişleridir.

Ruminasyon, bireylerin yakın geçmişlerinde olumsuz hatıraları zihne geri getirip tekrar tekrar düşünmesiyle gerçekleşmektedir. Ruminasyon bireylerin sadece geçmişlerine ilişkin değil aynı zamanda şimdiki ve gelecek yaşantılarına ilişkin de olumsuz değerlendirmelere ve duygu durumlarına sahip olmasına neden olmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Ruminasyon, olumsuz duygu durumuna bir cevap olarak kavramsallaştırıldığından ruminasyonun rahatsız edici olayların psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisine aracılık ettiği belirtilmiştir (Moberly ve Watkins, 2008).

İnsanların kendileri üzerine düşünebilen tek tür olduğu söylenir. Kendini yansıtmak, kişinin deneyimlerine, düşüncelerine ve hislerine odaklanma süreci son yıllarda önemli bir araştırma konusu olmuştur. Bu araştırmalar genellikle kaygı, depresyon gibi eğilimleri olan kişilerde kendini yansıtmak biçimlerinin olumsuz biçimleriyle ilgili olmuştur. Araştırma sonuçlarında ise ruminasyonun depresif belirtilerle en güçlü ve tutarlı bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Beck, depresyonun psikolojik yapısını incelerken bireyin kendisini, geleceğini ve kişisel deneyimlerini açıklamak adına depresif belirtileri bilişsel üçlü kavramı ile açıklamıştır.

Bilişsel üçlünün ilk parçası bireyin kendi hakkındaki olumsuz bakış açısını ifade etmektedir. Kişi kendini kusurlu, yetersiz, hastalıklı veya yoksun bir kişi olarak görmektedir. Kişi mutluluğa ve kişisel değerliliğe ulaşmak için gerekli nitelikler konusunda eksik olduğuna inanır. Bilişsel üçlünün ikinci parçası bireyin yaşam içerisindeki deneyimlerini olumsuz bir şekilde yorumlama eğiliminden oluşmaktadır. Kişi dünyayı, kendi üstüne aşırı derecede istekler yükleyen ve yaşam amaçlarına ulaşmasında önünde üstesinden gelemeyeceği engeller olan bir yer olarak görmektedir. Bilişsel üçlünün üçüncü parçası ise gelecekle ilgili olumsuz bakıştan oluşmaktadır. Kişi şu anda yaşadığı güçlüklerin veya sıkıntıların sonsuza dek devam edeceğini düşünür. Güçlüklerin, engellemelerin ve yoksunlukların ara vermeden süreceğini veya kendisinde beklenen görevleri başaramayacağını zanneder (Arkar, 1992, s. 37). Depresyonun bilişsel yapısı incelendiğinde ruminasyon içeriği ile büyük oranda ilişki olduğu görülmektedir.

Depresyon ve ruminasyon ilişkisi üzerine yapılan araştırmaların çoğunda Nolen-Hoeksema'nın tepki stilleri teorisindeki ruminasyonun kavramsallaştırılması ve işlevselleştirilmesi kullanılmıştır. Tepki stilleri teorisine göre ruminasyon, sıkıntı semptomlarına ve bu semptomların olası nedenlerine ve sonuçlarına tekrarlı ve pasif olarak odaklanmayı içeren bir sıkıntıya yanıt verme şeklidir. Ruminasyon, bu semptomları çevreleyen koşulları değiştirmek için aktif problem çözmeye yol açmaz. Bunun yerine, ruminasyon yapan bireyler, harekete geçmeden, problemler ve bunlarla ilgili duygularına bağlı kalırlar (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008).

Yaşam Anlamı ile “Ruminasyon” İlişkisi

Ruminasyonun, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlerin çözümünde etkili sonuçlara ulaşmasına engel olan zihinsel bir süreç olduğu söylenebilir. Adler'in kuramında ruminasyon karşımıza çıkan bir kavram değildir. Fakat Adler (1997) bireylerin yaşamlarını hatalı anlamlandırsalar da, yaşamlarında temel ödevlerini ve bunlardan kaynaklı sorunlarını değerlendirme biçimleri ve çözümleri başarısızlıkla sonuçlansa da belli kalıplaşmış davranış biçimlerinden kolaylıkla vazgeçmek istemediklerini belirtmektedir. Adler, yaşamda karşılaşılan olumsuzlukların, hataların ve bunlardan kaynaklı yaşamın anlamının yanlış yorumlanmasını çocukluk yaşantılarına ve bireylerin zihnine yer etmiş olan “ilk anılarına” bağlamaktadır. Adler, “ilk anıların” rastlantısal olmadığına

inanmaktadır. Adler' e göre bir bireye ilk anısı sorulduğunda verdiği, görünüşte rastlantısal olan yanıt o bireyin yaşam biçimini aydınlatıcı nitelikte olabilmektedir. Böyle bir anı görünürde hiçbir özellik taşımayabilir, ancak önemli olan, neden diğerlerinin değil de bu anının hatırlanmış olmasıdır (Geçtan, 2004, s. 131).

Bu anılar bireyin kendisine ve kendi yaşam koşullarına ilişkin temel yargısını, yaşama ilişkin algılamalarının ilk halini, bireyin kendisinin ve kendisine çevre tarafından yöneltilen istekleri göstermektedir. Aynı zamanda bu anılar bireyin yaşamında öznel çıkış noktası, kendisi için tasarladığı yaşamın başlangıcı kabul edilmektedir. Dolayısıyla söz konusu olan anılar bireyin içinde bulunduğu güçsüzlük ve yetersizlikle, güçlülük ve güven duygusu arasındaki çelişkinin dışavurumunu göstermektedir. Bu yüzden de bu “ilk anılar” bireyi yaşamına yanlış anlamlar vermeye iten düşüncelerdir (Adler, 1997, s. 21-22). Bu anıların belli bir olayın anısı olup olmadığı önemsizdir. Önemli olan bireyin anıya nasıl baktığı, nasıl değerlendirdiği, anının şimdiki ve gelecekteki yaşamı için taşıdığı anlamdır. Bu noktada da bireyin zihinsel süreçlerinde birtakım ruminasyonlar kendini göstermeye başlamaktadır. Ruminasyon normaldışı bir düşünce ve davranış biçimi ise, Adler de bireyin yaşantısındaki normaldışı düşünce ve davranış biçimlerindeki bozuklukları bireyin sahip olduğu iki özellikle açıklamaktadır. Birincisi, normaldışı nitelikteki düşünce ve davranışlar sergileyen birey, özellikle yaşamının ilk dönemlerinde normal bir bireye oranla daha yoğun eksiklik duyguları içerisinde. İkincisi ise bireyin bu eksiklik duygularını ödünleme çabası içinde uyumsuzluğunu arttırıcı davranışlar geliştirmesidir (Geçtan, 2004, s. 133).

Adler (1997), bireyin anılarını akla ilk gelen anı yapan, onların yaşantılarını değerlendirme biçimlerini etkileyen ve bireyi yaşama yanlış anlamlar vermeye iten düşünce ve davranış biçimlerini üç farklı yaşam tipinde göstermektedir. Bu çocuk/yaşam tipleri; “yetersiz organlarla dünyaya gelen çocuklar”, “şımartılmış çocuklar”, “ihmal edilmiş çocuklar”.

Bu üç çocuk/yaşantı tipinde bireyin belirli bir ruminatif düşünce ve davranış biçimi geliştirdiği ve yaşamının merkezine bu düşünce ve davranış biçimini koyduğu görülmektedir. Bu düşünce ve davranış biçimleri de bireyin Adler'in belirlediği üç ödev karşısında başarısız olmasına, yaşamının anlamını yanlış yorumlamasını sebep olduğu görülmektedir.

Organ Eksikliği

Adler'e göre bedenlerinde yapısal kusur ve işlevsel bozuklukla doğan bireyler, sağlıklı bireylere oranla daha ciddi sorunlarla karşılaşır. Ancak bu bir kural olmayıp olasılık fazlalığıdır. Bazı engellerde bireyler durumlarını ciddi bir kusur olarak yorumlamayabilir ve eğer çevreleri de aynı tutum içerisinde olursa bireylerde aşırı eksiklik duyguları ortaya çıkmayabilir. Eğer bireyin kendisi ve çevresi de söz konusu engelliliğe aşırı önem verirse, birey kendisini diğer insanlardan eksik hissedebilir. Böyle bir durum da bireyde üstünlük çabasının artmasına sebep olur (Geçtan, 2004, s. 133).

Yetersiz organlarla dünyaya gelen bireyler yaşamlarında temel ödevlerini (meslek sahibi olmak, topluma uyum sağlamak, sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmek) yerine getirme sürecinde birtakım sorunlarla karşı karşıya kalır. Bu sorunlar karşısında bireyde ortaya çıkan üstünlük çabasının da etkisiyle kendilerini sürekli başkalarıyla kıyaslamaya kalkışır. Bu durum sonucunda bireylerde ortaya çıkan ruminasyonun, bireyin başarısızlıkları karşısında gerçekleşen “yılgınlık duygusu” olduğu söylenebilir. Birey hayatının her döneminde bunu tekrar tekrar yaşayacak çoğu zaman hayata dair bir şeyler üretme, çalışma, sosyalleşme, evlenme gibi ödevlerini yerine getirecek gücü kendinde göremeyecektir (Adler, 1997, s. 17).

Aşırı Koruma/Şımartılmış Çocuklar

Aşırı korunan ve şımartılan birey, eksiklik duygularını yoğun yaşar. Çünkü böyle bir birey eksik bir insanmışçasına yetiştirilmiştir. Bireyin kendi başına hiçbir şey yapamayacağını doğru karar veremeyeceğini savunan ebeveynler bireyin yaşamıyla ilişkili bu gibi durumlar karşısında kaldığında gerçekten kaygılanmasına neden olmaktadır. Birey giderek yetersizliğine, hiçbir işi yardımsız yapamayacağına, zayıflığına ve kolayca hastalanabileceğine inanır. Günlük yaşamındaki değişikliklerden kaygılanır ve sürekli bir koruyucu arar (Geçtan, 2004, s. 133).

Adler'e göre ebeveynleri tarafından aşırı koruyucu bir tavırla yetiştirilen ve her isteği kendileri tarafından yerine getirilen şımartılmış bireyler isteklerine çevre tarafından da kanun gözüyle bakılmasını ister. Karşılığında çaba harcamadan ayrıcalıklı bir konuma sahip olduğunu düşünür. İleriki yaşantısında çevrenin de ilgi ve dikkatinin odak noktasında

yer alamadığı, çevreden karşılaştığı zorlukların çözümünde yardım alamadığı durumlarda zorlanır. Bu durum karşısında “herkes bana karşı” şeklinde bir ruminasyon geliştirerek bunu yaşamının her alanına genelleyebilmektedir (Adler, 1997, s. 19). Bu nokta da birey yaşamı boyunca kendisinden beklenen ödevleri kendi başına yerine getirmekte zorlanır.

İlgisizlik/İhmâl Edilmiş Çocuklar

Adler’e (1997) göre yaşama anlam vermede hataya sebep olan üçüncü neden de ihmâl edilmiş çocukların durumudur. İhmâl edilmiş bir birey sevgi ve ilgiyi deneyimleyemediği için, ne kendisine ne de diğer bireylere ilişkin sevgi duygusundan yoksun olabilmektedir.

Nefret, ceza, red, ilgisizlik, vb. koşullarda yetişen birey için Adler, “istenmeyen çocuk” terimini kullanır. Böyle bir bireye sürekli olarak istenmediği, kötü, aptal ya da çirkin olduğu söylenir. Bu koşullarda yetişen bireyin durumunda etkilenmemesi ve eksiklik duygularına kapılmaması beklenemez (Geçtan, 2004, s. 133).

Bu tip bireyler ileriki yaşantısında da yaşamın sorunlarıyla karşı karşıya kaldığından ne kendi başına ne de diğer bireylerin yardımı ve iyi niyetiyle bunların üstesinden gelebileceğini düşünemez. Bu tip bireylerde de gelişen ruminasyon “kendisine ve başkalarına güvenmeyişi” olarak gelişebilmektedir. Bu durumda birey ne iş ve meslek yaşantısında, ne sosyalleşme ne sevgi-evlilik boyutunda ödevlerini yerine getirmede kendisine ve başkalarına güvenemeyeceği için birtakım zorluklarla karşılaşabilir ve yaşamın anlamına ulaşamayabilir (Adler, 1997, s.20).

Özetle, bireylerin yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde, meslek yaşantılarında, sosyal yaşantılarında ve evlilik yaşantılarında karşılaştıkları sorunlara olumlu çözümler üretmelerine engel olan bu üç yaşam tipinin bireyde farklı ruminasyonlar geliştirdiğini söyleyebilmek mümkündür. Bireyi yaşama yanlış anlamlar vermesine sebep olan üç ruminatif düşünce ve davranış biçimi, “yılgınlık duygusu”, “herkes bana karşı fikri” ve “kendine ve başkalarına karşı güvensizlik duygusu” olarak belirlenmiş, Adler’in yaşam anlamı kuramıyla ruminasyon ilişkisi bu şekilde kurulmuştur.

Kaygı Kavramı

İlk olarak biyolojik bir kavram olarak kabul edilen bireyin yaşadığı psikolojik bir süreci ifade eden kaygı, Freud ile birlikte psikoloji literatürüne girmiş ve egonun bir işlevi olarak ele alınmıştır (Manav, 2011, s202).

Freud, bireyi, tehlikeli ve düşman nitelikler gösteren fiziksel ve toplumsal çevresi içerisinde, kendini korumak ve yaşamını sürdürebilmek amacıyla sürekli çaba gösteren bir varlık olarak tanımlamaktadır. Birey bu düşman çevrede yaşamını sürdürmesini uyum gösterebilme yeteneğiyle sağlar. Freud’a göre kaygı da, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Ama kaygı gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik alırsa, uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normaldışı davranışların kaynağı olur. Freud kaygıyı, birçok önemli sorunun bir araya toplandığı bir düğüm noktası ve çözümü tüm ruhsal varlığımıza ışık tutacak bir bulmaca olarak görmektedir. Kaygının kökeni yetişkin yaşamdan çok bebeklik ve çocukluk yıllarının yaşantılarından almaktadır. Yaşam içgüdüleri dolaysız bir anlatım yolu bulamazlarsa, birey enerjisinin yönünü değiştirir ve kaygıya dönüştürür. O halde Freud’a göre kaygı, kişilik yapılarından olan ve baskı altında tutulan id enerjisi olarak yorumlanmıştır (Geçtan, 2004, s. 47-48).

Kaygı kavramının anlaşılabilmesinde en önemli katkılardan biri Karen Horney’den gelmiştir. Horney, kaygıyı, bireyde durumla orantısız, hatta çoğu kez imgesel bir tehlikeye karşı geliştirilen bir tepki olarak belirtmiş ve “düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu” olarak tanımlamıştır. Ona göre kaygının üç ögesi vardır: çaresizlik, düşmanlık ve insanlardan soyutlanma. Soyutlanma duygusuna “Kimse beni istemiyor.” düşüncesi eşlik eder (Geçtan, 2004, s. 233).

Sayar, kaygının bastırılmış öfkeden kaynaklandığını belirtmiştir. Kaygı ve panik şikayetleri olan her birey, içinde, yaşadığı bazı problemlerle ilgili dışa vurulmamış olumsuz duygular barındırmaktadır. Fakat birey bilinçdışına ittiği bu duyguların tam olarak farkında olmayabilir. Dolayısıyla bu duyguları inkar edebilir, bunlarla ilgili çatışmaya girmekten kaçınır ve kendisini kaygılı ve rahatsız hissetmeye devam eder. Birey problemleriyle yüzleşirse kaygıları azalır hatta zamanla tamamen ortadan koybalabilir. Kaygı duyan bireylerin genellikle inkâr ettikleri iki tür duygu vardır; öfke ve dışa vurulmamış istekler, arzular. Bu duyguların bastırılmasının ve inkâr edilmesinin

sebeplerinden biri, başkalarını incitmemek, üzmemek istememek olabilir. Kişi kaygısının asıl sebebi ile karşılaştığında bunun kendisinde yarattığı kızgınlık ve hüsrana duygularını inkâr etmeyi seçer. Derken bu duygular kaygıya dönüşür ve asıl sebep ile yüz yüze gelinene kadar kaygı varlığını sürdürmeye devam eder (Sayar, 2013, s. 197).

Yaşam Anlamı ile “Kaygı” İlişkisi

Kaygı, içinde yaşanan dünyanın anlamsızlığının, eksikliğinin, düzen ve amaçtan yoksunluğunun farkına varıldığında hissedilen bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Cevizci, 1999, s.502).

Kaygı bireyin sınanabilen ve değeri her an değişebilen bir varlık olduğuna ilişkin bir inancın sonucudur. Kaygı bireyin yaşamını, olmayan ve olmayacak bir yaşam değeri peşinde koşuşturarak, risk alma ve yaşama cesaretini tüketir, bireyi hata yapmaktan korkar hale getirir. Bireyi kendi potansiyelini kullanıp yaşamına dair anlamlı gelişmeler gerçekleştirmek yerine, yerinde durmasına veya gerilemesine neden olur. Aynı zamanda kaygı bireyi şimdiki varoluşuna değil, yaşanıp bitmiş geçmişte ve henüz yaşanmamış gelecekte tutar (Özer, 2002, s. 1)

Adler’e göre bireylerin bir işe gireceklerinde, birini sevmeleri söz konusu olduğunda, bir şeye başlayacaklarında veya bir harekete girişeceklerinde ilk tepkileri her zaman kaygı duymak olmaktadır. Bu gibi bireylerin yaşamla veya başka insanlarla temasları oldukça azdır ve her türlü değişiklik onlarda korku uyandırmaktadır. Bu özelliğe sahip olan bireyler ne kendi kişiliklerini ve yaşamlarını geliştirmek ne de çevresi için bir yararı dokunacak işlere girişmek istemezler (Adler, 2013, s. 205).

Adler (1997), bireyin yaşamında çözümlenmeyi bekleyen üç temel probleminin varlığına işaret etmektedir. Bu ödevler, bireyin bir işe girmesi, toplum içerisinde sosyal uyuma sahip olması ve sevgi ve eşitlik ilkesine dayalı bir evlilik kurabilmesidir. Bu ödevlere bakıldığında bireyin yaşantısının asıl temelini oluşturan yapılar olduğu görülmektedir. Ve her birey kendi kişiliğini ve yaşamını kurmaya çalışırken bu ödevlerin üstesinden gelmek zorundadır. Bu zorunluluk bireyde hem kendisine karşı hem de çevresindeki insanlara karşı sorumlu olduğu hissini uyandırmaktadır.

Sorumluluk farkındalığını, birçok varoluşçu düşünür bireyin yaşayabileceği en büyük ve asıl kaygı sebebi olarak görmektedir (Yalom, 2001, s.351). Çünkü bireyin sorumluluğuna giren kendisinden beklenen ödevlerde başarılı olamamaktan dolayı derin bir kaygı duymaktadır. Bireylerin, başarılı bir yaşam sürdürebilmeleri için, başarılı performanslar göstermesi, başarılı performans gösterebilmesi için de hata yapmaması, hatalara karşı bağıışıklık kazanması gerekmektedir. Herhangi bir performans durumunda hata yapmak insan doğasında var olan ve yaşanabilecek bir olgu olmasına rağmen, kaygı mantığı bu doğal ve gerçekçi olguyu yasaklamış olacaktır (Özer, 2002, s. 32).

O halde denilebilir ki birey yaşamını anlamlandırma sürecinde üstesinden gelinmesi gereken ödevler karşısında kaygıya kapılmamalıdır. Çünkü Adler (1997)'e göre bireyin yaşamsal sorunları karşısında bulduğu çözümler onun yaşamın anlamından ne anladığını ortaya koymaktadır. Eğer birey yaşamsal sorunları karşısında kaygıya kapılıp çözüm üretemez hale gelirse yaşamın anlamına ilişkin de olumlu duygulanımları olmayacaktır.

İlgili Araştırmalar

Literatürde, “yaşamın anlamı” kavramıyla ilişkisi olan kavramların belirlenmeye çalışıldığı araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalara ilişkin, araştırma sonuçları özetlenmeye çalışılmıştır.

Yo, M. Cheung ve Cheung (2010), çalışmalarında ergenlerde yaşam anlamında, iyimserlik ve öznel iyi oluşun yaşam doyumu ve psikososyal sorunlara etkisini incelemişlerdir. Ayrıca araştırmada cinsiyetin de yaşam anlamı, iyimserlik ve iyi olma hali ilişkisindeki aracı rolü de incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşam anlamında iyimserliğin, yaşam doyumu ve psikososyal sorunların oluşumu ile anlamlı ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda cinsiyete göre yaşam anlamında iyimserlik ve iyi olma hali farklılık göstermemiştir.

Yüksel (2012), genç yetişkinlerde yaşamın anlamını belirlemeye yönelik yapmış olduğu çalışmada, genç yetişkinlerin sahip olduğu yaşamın anlamını cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzey, algılanan ebeveyn tutumu, anne baba birlikteliği ya da boşanmış olması ve doğum sırası değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırma sonucunda genç yetişkinlerde yaşamın anlamı düzeylerinin cinsiyet, algılanan sosyo-ekonomik düzeyi ve ebeveyn

birlikteliği ya da ayrı oluşuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında genç yetişkinlerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinde ebeveyn tutumuna göre anlamlı farklılık olduğu ortaya çıkmıştır. Otoriter ebeveyn tutumuna sahip ailelerin çocukları diğer ebeveyn tutumlarından demokratik, ilgisiz ve koruyucu ailelerin çocuklarına göre daha fazla “bulunmaya çalışılan anlam” puanına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonucunda genç yetişkinlerin “var olan anlam” düzeylerinin doğum sırasındaki konuma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. İlk çocukların, tek çocuk ve son çocuğa göre daha fazla mevcut yaşam anlamına sahip olduğu görülmüştür.

Şahin vd.’nin (2012) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin umut ve yaşamda anlam düzeylerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, umudun ve yaşamda anlamın alt boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre umut düzeyi ve yaşamda anlamın varlığına ilişkin algı yükseldikçe, öznel iyi oluş düzeyi yükselirken yaşamda anlam arayışı arttıkça, öznel iyi oluş düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir.

Baş’ın (2014) çalışmasında üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamda anlam arasındaki ilişki incelenerek, değerler ile yaşamda anlam (aranan anlam, mevcut anlam) arasındaki yordayıcı ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda mevcut anlam ile toplumsal değerler, maneviyat, insan onuru, özgürlük, fütüvvet, kariyer değerleri, ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Mevcut anlam ile materyalistik değerler ve romantik değerler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aranan anlam ile toplumsal değerler, materyalistik değerler, romantik değerler, özgürlük, kariyer değerleri ve entelektüel değerler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bir ilişki bulunurken, aranan anlam ile maneviyat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma sonucunda aranan anlam ile insan onuru arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırmada mevcut anlamın önemli yordayıcıları olarak maneviyat, fütüvvet ve materyalistik değerlerin olduğu tespit edilirken, aranan anlamın önemli yordayıcıları olarak da romantik değerler, maneviyat ve özgürlük olduğu bulunmuştur.

Kim, Park ve Hogge (2015), çalışmalarında Adler teorisinde sosyal ilginin ve sosyal yaşam etkinliklerinin emekli bireylerde yaşam anlamı düzeyleriyle ilişkisi incelemiştir. Ayrıca bu ilişkinin depresyona etkisi de değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda emekli

bireylerde sosyal yaşantıdaki etkinliklerin artmasıyla sosyal ilginin de arttığı tespit edilmiştir. Sosyal yaşantıdaki etkinliklerin ve sosyal ilginin artmasıyla da yaşam anlamı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Sosyal yaşantıdaki etkinlikler, sosyal ilgini ve yaşam anlamı düzeyleri ile depresyon arasında da negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Kızılırmak (2015), çalışmasında genç yetişkinlerin yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışları ile maneviyat (kendini aşma, kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim ve manevi kabullenme) düzeyleri ve beş faktör kişilik özelliği (dışa dönüklük, yumuşak bağlılık, sorumluluk, duygusal dengesizlik ve deneyime açıklık) arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca araştırmada genç yetişkinlerin cinsiyetlerine göre yaşamda anlam varlığı ve anlam arayışları düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma sonucunda bireylerin cinsiyetlerine göre yaşamda anlam varlıkları ve anlam arayış düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen diğer bir sonuç ise bireylerin anlam arayışları ile kendilik kaybı, kişiler ötesi özdeşim, manevi kabullenme ve kendini aşma arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu yönündedir. Araştırma sonucunda kişilik özellikleri ile yaşamda anlam varlığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Çakar, Karataş ve Tagay'ın (2016) çalışmalarında eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin başa çıkma stillerinin, depresyon ve yaşamda anlam düzeylerinin umutsuzluğu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim fakültesi son sınıf öğrencilerinin başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlam düzeylerinin umutsuzluğun anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, öğrencilerin başa çıkma stilleri alt boyutlarında madde kullanımı, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma alt boyutları ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmanın diğer bulgusu ise depresyon ve umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Ayrıca araştırma sonucunda yaşamda anlam ile umutsuzluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Deniz, Amanvermez ve Genç'in (2017) çalışmalarında farklı öz anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) sahip üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve ruminasyon düzeyleriyle ilişkisi ve yaşam anlamı düzeyleri ile ruminasyon düzeylerinin farklı öz anlayış düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin öz anlayış düzeyleri ile yaşam anlamı düzeyleri ve

ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öğrencilerin yaşam anlamı düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında da orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise, yaşam anlamı düzeylerinin öz anlayış düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığıdır. Ayrıca ruminasyon düzeylerinin de öz anlayış düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılıklar, düşük öz anlayış ile yüksek öz anlayış düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam anlamı puanları arasında bulunmuştur. Aynı zamanda bu anlamlı fark orta öz anlayış ile yüksek öz anlayış düzeyine sahip öğrencilerin yaşam anlamı puanları arasında da bulunmuştur. Öğrencilerin ruminasyon düzeyleri ile öz anlayış düzeyleri arasındaki anlamlı farklılıklar ise düşük öz anlayış ile orta öz anlayış, düşük öz anlayış ile yüksek öz anlayış ve orta öz anlayış ile yüksek öz anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin yaşam anlamı puanları arasında bulunmuştur. Sonuç olarak yapılan bu araştırmanın verileri ışığında, öz anlayışı arttırmaya yönelik hazırlanabilecek programların bireylerin yaşamda anlam düzeylerini arttırabileceği gibi ruminasyon düzeylerini de azaltabileceği belirtilmiştir.

Ayan'ın (2017), çalışmasında üniversite öğrencilerinin makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin dürüst kişilik eğiliminin hem “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerini hem de yaşam doyumunu arttırdığı gözlenmiştir. Olumlu kişilik eğiliminin ise hem “var olan anlam” düzeyini hem de yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Olumsuz kişilik eğiliminin ise “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyini arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca yaşamın anlamı düzeyi alt boyutlarının yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur.

Bergman, Bodner ve Haber (2018)'in çalışmasında yaşamdaki anlam, ölüme öznel yakınlık ve depresif belirtiler arasında ilişki Terör Yönetim Kuramı altında incelenmiştir. Bu ilişki incelenirken, yaşamdaki anlamın ölüme öznel yakınlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkiye etki edip etmediği de değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda ölüme öznel yakınlık ve depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşamdaki anlam ve depresif belirtiler arasında da negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda yaşamdaki anlamın ölüme öznel yakınlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı bulunmuştur.

Literatürde yer alan bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde “Yaşam Anlamı” kavramıyla ilişkili olarak genellikle farklı öz anlayış düzeyleri, ruminasyon, maneviyat, kişilik özellikleri, ölüm, depresyon, iyimserlik ve öznel iyi oluş gibi kavramların ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. İlgili literatür değerlendirildiğinde yaşam anlamı ile ruminasyon ve kaygı kavramlarını birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Araştırma İlişkisel Tarama Modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel Tarama Modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla yürütülen ve ilişkilerinin derinlemesine analiz edildiği bir araştırma modelidir (Tanrıöğen, 2012, s. 68). Araştırmada bağımlı değişken yaşamda anlam düzeyi iken bağımsız değişkenler; ruminasyon düzeyi, kaygı düzeyi, cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan anne ve baba tutumları ve öğrenim görülen üniversite türüdür.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu; 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ankara’da, bir kısmı Gazi Üniversitesi’nin, bir kısmı TOBB ETÜ’nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Değişkenlere Göre Dağılımları

		n	%
Üniversite	Gazi Üniversitesi	256	53,2
	TOBB ETÜ	225	46,8
	Toplam	481	100,0
Cinsiyet	Kız	293	60,9
	Erkek	188	39,1
	Toplam	481	100,0

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında, yaşamda anlam düzeylerinin belirlenmesi için Yaşam Anlamı Ölçeği, ruminasyon düzeylerini belirlemek için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, kaygı düzeylerinin belirlenmesi için Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Sürekli Kaygı'yı ölçen 20 maddelik kısmı ve diğer bağımsız değişkenlerin ölçülmesinde de Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Yaşam Anlamı Ölçeği

Araştırmada bireylerin yaşamın anlamı düzeyine ilişkin veriler, Yaşam Anlamı Ölçeği (YAÖ; Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) ile elde edilmiştir. 7'li Likert (1 kesinlikle doğru değil-7 kesinlikle doğru) türü bir ölçme aracı olan YAÖ maddelerinin 9'u pozitif maddelerden (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 ve 10. maddeler), 1'i negatif maddeden (9. madde) olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek var olan anlam (1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler, örneğin; “Yaşamımın anlamını biliyorum.”) ve bulunmaya çalışılan anlam (2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler, örneğin; “Yaşamımı anlamlı hissetmemi sağlayacak bir şeyler arıyorum.”) şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Var olan anlam, bireylerin yaşamlarını anlamlı ve önemli olarak algılayış düzeyini belirtirken, bulunmaya çalışılan anlam ise bireylerin yaşamlarını anlamlı, önemli ve amacına ilişkin bir algılayış edinmek ya da var olan anlamı arttırmaya yönelik çabaların düzeyini ifade etmektedir. Bireylerin “var olan anlam” alt boyutundan almış oldukları yüksek puanlar, yaşamlarındaki mevcut anlam düzeyinin yüksek olduğunu gösterirken, “bulunmaya çalışılan anlam” alt boyutundan almış oldukları yüksek puanlar, yaşamlarında anlam arayışı düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin özgün formunun güvenirlik çalışması kapsamında (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı var olan anlam alt ölçeği için ,82, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için ,87 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye uyarlandıktan sonra Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı var olan anlam alt ölçeği için ,81, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeği için ,85 bulunmuştur (Demirdağ ve Kalafat, 2015).

Ölçeğin özgün formunun geçerlilik çalışması kapsamında yapı geçerliğine bakıldığında birinci alt yapıda oluşan varyans %41,6, ikinci alt yapıda oluşan varyans %26,6 olarak bulunmuştur. Ölçekteki alt yapıların toplam varyansın %68,2'sini karşıladığı görülmüştür. Uyarlamanın uygunluğunu test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri değerleri sırasıyla $\chi^2/sd < 5,00$; $,00 \leq RMSEA \leq ,10$; $,80 \leq NFI \leq ,95$; $,90 \leq CFI \leq ,97$; $,80 \leq GFI \leq ,95$; $,80 \leq AGFI \leq ,90$ ve $,80 \leq RFI \leq ,95$ belirtilen aralıklarda bulunduğu için faktör yapısı uygun bulunmuştur. Bu bulgular da YAÖ'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Demirdağ ve Kalafat, 2015).

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Araştırmada bireylerin ruminasyon düzeylerine ilişkin veriler Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği (RDBÖ) ("Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ)"; Jay K. Brinker ve David J.A. Dozois, 2009) ile elde edilmiştir. 20 maddeden oluşan ölçek likert tipi 7'li puanlama sistemine göre tasarlanmıştır. Ruminatif düşünce biçimlerini değerlendirmeye çalışan ölçekte katılımcılar maddelerdeki ifadelerin kendilerini ne düzeyde tarif ettiklerini 7 (çok iyi) ile 1 (hiç) arasındaki bir derece ile puanlamaktadırlar. Ölçek ruminatif düşünceyi girici, tekrarlayıcı, kontrol edilemeyen ve geri dönüşlü bir düşünce biçimi olarak ele alırken, içerdiği maddelerde bu özellikleri araştırmaktadır. Ölçeğin ruminatif düşünce biçimini belirleyen bir kesme puanı yoktur. Yalnızca katılımcıların ruminatif düşünce eğilimlerini değerlendirmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ruminatif düşünce eğilimlerinin de yüksek olduğunu ifade etmektedir (Karatepe, 2010).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Karatepe (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin özgün çalışmasında iç-tutarlılık güvenilirlik katsayısı ,92 olarak hesaplanmıştır. Ölçek Türkçe'ye uyarlandıktan sonra RDBÖ'nin Cronbach alfa değeri hesaplanmış ve iç tutarlılık katsayısı ,90 olarak saptanmıştır.

RDBÖ'nin uyarlama çalışmasında yapı geçerliğini ve maddelerin faktör yapısını saptamak amacıyla uygulanan faktör analizinde temel bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi uygulanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliğinin ,88 ($p < ,000$) olarak saptanmıştır. Bu bulgu verinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliği analizinde sonuç olarak toplam varyansın % 63,43'ünü açıklayan tek faktör kabul

edilmiştir. Eşzaman ve ayırt edici geçerlilik çalışmasında karşılaştırılan ölçekler (Üstbiliş Ölçeği, Leahy Duygusal Şema Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Penn-State Endişe Ölçeği) ile anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu bulgular da RDBÖ'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçeğe aracı olduğunu göstermektedir (Karatepe, 2010).

Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği

Araştırmada bireylerin kaygı düzeylerine ilişkin veriler 1983 yılında Spielberger ve ark. tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği ile elde edilmiştir. Ölçek normal ve normal olmayan bireylerdeki sürekli ve durumluk kaygı düzeylerinin ölçülmesi amacıyla geliştirilen ve toplam 40 maddeden oluşan bir ölçektir. Bu ölçeğin sürekli kaygıyı ölçen 20 maddelik kısmı kullanılmıştır. Sürekli kaygı bireyin içinde bulunduğu durumdan bağımsız olarak genellikle kendini nasıl hissettiğini ifade eder. Sürekli Kaygı Ölçeği'nin yanıtlanmasında bireyler maddelerin (örneğin; "Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.", "Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.") ifade ettiği duygu, düşünce ya da davranışların sıklık derecesine göre "hemen hemen hiçbir zaman", "bazen", "çok zaman", "hemen her zaman" ifadelerinden birini seçmekteledir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde 7 tane (1., 6., 7., 10., 13., 16. ve 19. maddeler) tersine çevrilmiş madde vardır. Puanlamasında olumlu duyguları dile getiren ters maddelerden 1 ağırlık değerinde olanlar 4'e, 4 ağırlık değerinde olanlar ise 1'e dönüştürülür. Olumsuz duyguları ifade eden düz maddelerde 4 değerindeki yanıtlar kaygının yüksekliğini belirtmektedir. Tersine çevrilmiş maddelerde ise 4 değerindeki yanıtlar düşük, 1 değerindeki yanıtlar yüksek kaygıyı gösterir. Ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişmektedir. Büyük puan yüksek kaygı düzeyini, küçük puan ise düşük kaygı düzeyini ifade etmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Öner ve Le Compte (1985) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin özgün çalışmasında iç tutarlılık katsayıları ,86 ile ,95 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise 2 aylık aralıklarla ,65 ile ,75 arasında değişmektedir (Spielberger ve ark., 1983). Sürekli Kaygı Ölçeği'nin uyarlama çalışmasında test tekrar test güvenilirliği yöntemiyle Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu hesaplanarak ,71 ile ,86 arasında bulunmuştur. Ölçeğin

alfa korelasyonları ile hesaplanan iç tutarlılık ve homojenlik katsayıları ,94 ile ,96 arasında bulunmuştur (Öner, 2009).

Sürekli Kaygı Ölçeği'nin geçerlik çalışması kapsamında madde puanları ile toplam puanlar arasındaki korelasyon katsayıları ,35 ile ,71 arasında değişmektedir. Korelasyon katsayısının $p < ,01$ düzeyinde önemli bulunması yapı geçerliğinin olduğunu ifade etmektedir. Bu bulgular Sürekli Kaygı Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Öner ve Le Compte, 1985) .

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form, örnekleme oluşturan katılımcılara ilişkin cinsiyet, aile gelir düzeyi, algılanan anne ve baba tutumu ve öğrenim görülen üniversite değişkenlerine yönelik soruları içermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılmış olan Yaşam Anlamı Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği'nin kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. İlgili ölçeklerin ilgili üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere uygulanması için de gerekli izinler alınarak, katılımcıların gönüllülüğü esas alınmıştır. Araştırmada kullanılan Yaşam Anlamı Ölçeği, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında araştırmacı tarafından belirlenmiş olan Gazi Üniversitesi ve TOBB ETÜ'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalama, standart sapma ve korelasyonları hesaplanmıştır. Değişken türüne göre cinsiyet gibi ikili gruplarda t testi, algılanan anne ve baba tutumu gibi ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda

elde edilen anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan problemlere yönelik kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir. Bu çözümlemeler öğrencilerin yaşam anlamı düzeylerine (var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam), ruminasyon düzeylerine, kaygı düzeylerine, cinsiyetlerine, sosyo-ekonomik düzeylerine, algılanan anne tutumuna, algılanan baba tutumuna ve öğrenim görülen üniversite türüne ilişkin etmenler olmak üzere araştırmada ele alınan değişkenler üzerinde yapılmıştır. Bütün bulgular tablolar şeklinde sunulmuş ve tablolara ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

Üniveriste Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmış olan, öğrencilerin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonucunda elde edilmiş bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		Ruminasyon
Var Olan Anlam	Pearson	
	Korelasyon	,-13
	p	,003**
	n	481
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Pearson	
	Korelasyon	,38
	p	,000***
	n	481

p<,01, *p<,001

Tablo 2’ye göre öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,13$, $p<,01$). Bu bulgu öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönlü düşük bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Buna göre öğrencilerin zihinlerindeki ruminasyonların varlığının, “var olan anlam” düzeylerine düşük düzeyde bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu durumda bireyler yaşamlarında mevcut bir anlama sahiplerse, yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara ya da olumsuz olaylara karşı ruminatif düşünce ve davranış biçimlerini daha az sergiliyor olabilirler.

Tablo 2’ye göre öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,38$, $p<,001$). Bu bulgu öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Buna göre öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerindeki artış, ruminatif düşünce ve davranış biçimlerinin artmasına sebep olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşamlarında anlam arayışlarına ilişkin sorgulamaları arttıkça yaşantılarını olumsuz değerlendirme eğilimleri de artabilmektedir.

Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmış olan, öğrencilerin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonucunda elde edilmiş bulgular Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

		Kaygı
Var Olan Anlam	Pearson Korelasyon	, -25
	p	,000(***)
	n	481
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Pearson Korelasyon	,33
	p	,000(***)
	n	481

***.p<,001

Tablo 3’e göre öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-,25$, $p<,001$). Bu bulgu öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir.

Buna göre öğrencilerin “var olan anlam” düzeylerindeki artışın, kaygı düzeylerine düşük düzeyde bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu durumda öğrencilerin yaşamlarında mevcut bir anlamlarının olması yaşamsal sorunlarına ilişkin daha az kaygı duymalarını sağladığı yönünde yorumlanabilir.

Tablo 3’e göre öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=,33$, $p<,001$). Bu bulgu öğrencilerin

“bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir.

Buna göre öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerindeki artış, yaşamsal sorunlarına ilişkin kaygı düzeylerinin de artmasına sebep olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yaşamlarına ilişkin anlam arayışı içerisinde bulunması, yaşamsal sorunlarına ilişkin de çözümler üretmeye çalıştığının bir göstergesi olabilmektedir. Bu çözüm süreci de öğrencilerde yaşamsal sorunlarının çözümüne ilişkin kaygı yaratabilmektedir.

Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için kız ve erkek öğrencilerin sayıları ve Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları, standart sapmaları ve ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin t Testi sonuçları Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4

Kız ve Erkek Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu

		n	Ort.	Ss	t Değeri	p
Var Olan Anlam	Kız	293	23,36	6,92	,181	,857
	Erkek	188	23,48	7,71		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kız	293	22,41	7,93	1,020	,308
	Erkek	188	21,61	8,95		

Tablo 4’e göre puan ortalamalarına bakıldığında kız öğrencilerde “var olan anlam” puan ortalamaları 23,36, erkek öğrencilerde “var olan anlam” puan ortalamaları ise 23,48’dir. “Bulunmaya çalışılan anlam” puan ortalamaları ise kız öğrencilerde 22,41, erkek

öğrencilerde ise 21,61'dir. Ortalamaların birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için t testi yapılmış ve ortalamalar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>,05$).

Buna göre yaşam anlamı düzeylerinde cinsiyet, bir yaşam anlamına sahip olmada veya bir yaşam anlamı arayışı içerisinde olmada belirleyici bir faktör olmayabilir. Yaşam anlamının ve arayışının cinsiyet ayrımı yapmaksızın her birey için doğal bir eğilim olduğu söylenebilir.

Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin ailenin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ailelerinin gelir düzeyi farklı üniversite öğrencilerinin sayıları ve Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5

Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Var Olan Anlam	1,500 ve altı	34	23,26	7,85
	1,501-3,000	108	24,66	6,85
	3,001-4,500	110	24,13	7,50
	4,501-6,000	85	22,88	6,78
	6.001 ve üstü	144	22,25	7,30
	Toplam	481	23,40	7,23
Bulunmaya Çalışılan Anlam	1,500 ve altı	34	23,11	9,29
	1,501-3,000	108	22,16	8,11
	3,001-4,500	110	22,24	8,16
	4,501-6,000	85	22,36	8,28
	6.001 ve üstü	144	21,54	8,54
	Toplam	481	22,10	8,34

Tablo 5’de öğrencilerin ailesinin gelir düzeylerine göre “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri puanlarının ortalamalarının farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Ortalamalar arası bu farkın önemli olup olmadığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Ailenin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Var Olan Anlam	Gruplar arası	444,42	4	111,10	2,14	,075
	Grup içi	24699,88	476	51,89		
	Toplam	25144,31	480			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Gruplar arası	87,75	4	21,93	,313	,869
	Grup içi	33356,25	476	70,07		
	Toplam	33444,00	480			

Tablo 6’ya göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi’nin sonucu, öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “var olan anlam” düzeylerinin ailenin gelirlerine göre farklılaşmadığını göstermektedir ($F=2,14$, $p=,075$). Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin de ailenin gelirlerine göre farklılaşmadığını göstermektedir ($F=,313$, $p=,869$).

Buna göre sosyo-ekonomik durum öğrencilerin yaşam anlamlarında belirleyici bir faktör olmayabilir. Bu durumda öğrencilerin mevcut sosyo-ekonomik durumlarıyla da yaşamlarında birtakım isteklerini sağlayabildiklerini, yaşamsal problemlerinin çözümünde sosyo-ekonomik durumlarını belirleyici bir faktör olarak görmedikleri söylenebilir. Yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde ekonomik yetersizliğin sorun edilmediği düşünülebilir ya da öğrenciler mevcut bir sosyo-ekonomik sıkıntıyla nasıl baş edeceklerini öğrenmiş olabilirler.

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için anne tutumları farklı üniversite öğrencilerinin sayıları ve Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Var Olan Anlam	Demokratik	26	25,73	7,13
	Hoşgörülü	93	25,54	7,16
	Özgürlükçü/İzin verici	58	22,01	7,97
	Destekleyici	185	23,52	6,89
	Müdahaleci	73	22,24	7,33
	Tutarsız	27	19,59	6,28
	İhmalkâr/İlgisiz	8	22,37	5,75
	Katı Disiplin	11	23,00	6,76
	Toplam	481	23,40	7,23
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Demokratik	26	20,15	8,21
	Hoşgörülü	93	21,38	8,87
	Özgürlükçü/İzin verici	58	21,89	9,21
	Destekleyici	185	22,49	8,38
	Müdahaleci	73	22,08	7,21
	Tutarsız	27	22,62	7,93
	İhmalkâr/İlgisiz	8	27,87	7,54
	Katı Disiplin	11	21,90	7,07
	Toplam	481	22,10	8,34

Tablo 7’ye göre annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları 25,73 olarak diğer anne tutumlarına sahip öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Annelerini ihmalkâr/ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları ise 27,87 olarak diğer anne tutumlarına sahip öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Ortalamalar arasındaki bu farkın önemli olup olmadığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Var Olan Anlam	Gruplar arası	1183,14	7	169,02	3,337	,002**
	Grup içi	23961,17	473	50,65		
	Toplam	25144,31	480			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Gruplar arası	451,35	7	64,47	,924	,487
	Grup içi	32992,65	473	69,75		
	Toplam	33444,00	480			

**: $p < ,01$

Tablo 8’e göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi’nin sonucu, öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “var olan anlam” düzeylerinin anne tutumlarına göre farklılaştığını göstermektedir ($F=3,337$, $p=,002$). Ortalamalar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 8’e göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi’nin sonucu, öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin algılanan anne tutumlarına göre farklılaşmadığını göstermektedir ($F=,924$, $p=,487$).

Tablo 9

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” Düzeylerine Ait “Tukey” Testi Sonuçları

X	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
25,73	Demokratik (1)					*p=,038		
25,54	Hoşgörülü (2)					**p=,004		
22,01	Özgürlükçü/İzin verici (3)							
23,52	Destekleyici (4)							
22,24	Müdahaleci (5)							
19,59	Tutarsız (6)							
22,37	İhmalkâr/İlgisiz (7)							
23,00	Katı Disiplin (8)							

*:p<,05, **:p<,01

Tablo 9’da görüldüğü gibi demokratik anne tutumu (1) ile tutarsız (6) anne tutumu ve hoşgörülü (2) anne tutumu ile tutarsız (6) anne tutumu arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<,05$, $p<,01$). Bulunan bu sonuç anne tutumlarının demokratik ve hoşgörülü olduğu öğrencilerin, anne tutumlarının tutarsız olduğu öğrencilerden “var olan anlam” düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Buna göre öğrencilerin yaşamı anlamlandırma süreçlerinde karşılaştıkları yaşamsal sorunların çözümünde anneleri ile olan ilişkilerin belirleyici bir faktör olduğu söylenebilir. Yaşamsal sorunlarının çözülmesinde anneleri ile demokratik ve hoşgörülü ilişkilere sahip öğrenciler daha başarılı olabilir bu yüzden de yaşam anlamlarına daha rahat ulaşabilirler. Anneleri ile tutarsız bir ilişkiye sahip olan öğrencilerin ise yaşamsal problemlerin çözümünde kendilerinin de tutarlı bir yol izleyemedikleri söylenebilir.

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin algılanan baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için baba tutumları farklı üniversite öğrencilerinin sayıları ve

Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Var Olan Anlam	Demokratik	40	25,00	6,52
	Hoşgörülü	64	21,85	7,47
	Özgürlükçü/İzin verici	51	23,27	6,88
	Destekleyici	160	24,61	6,48
	Müdahaleci	60	22,55	7,54
	Tutarsız	45	21,55	8,97
	İhmalkâr/İlgisiz	28	23,35	7,49
	Katı Disiplin	32	22,65	7,39
	Toplam	480	23,38	7,23
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Demokratik	40	22,47	7,99
	Hoşgörülü	64	20,68	7,96
	Özgürlükçü/İzin verici	51	21,62	8,24
	Destekleyici	160	21,35	8,08
	Müdahaleci	60	23,21	8,86
	Tutarsız	45	23,80	8,95
	İhmalkâr/İlgisiz	28	23,96	8,29
	Katı Disiplin	32	23,18	8,88
	Toplam	480	22,12	8,34

Tablo 10'a göre babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları 25,00 olarak diğer baba tutumlarına sahip öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Babalarını ihmalkâr/ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları ise 23,96 olarak diğer baba tutumlarına sahip öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre en yüksek ortalamaya sahiptir.

Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Var Olan Anlam	Gruplar arası	706,90	7	100,98	1,95	,059
	Grup içi	24345,24	472	51,57		
	Toplam	25052,14	479			
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Gruplar arası	572,93	7	81,84	1,18	,313
	Grup içi	32747,56	472	69,38		
	Toplam	33320,50	479			

Tablo 11’e göre yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi’nin sonucunda F değeri anlamlı farklılık düzeyine yakın olmasına rağmen p değeri ,05’den büyük çıktığı için öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri baba tutumlarına göre farklılaşmamaktadır (F=1,95, p=,059). Öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin algılanan baba tutumlarına göre de farklılaşmadığını göstermektedir (F=1,18, p=,313).

Buna göre öğrencilerin yaşamsal problemlerini çözmede ve yaşamlarını anlamlandırma süreçlerinde babaları ile olan ilişkilerinin belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Devlet Üniversitesine ve Özel Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin öğrenim gördükleri üniversite türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan, okudukları üniversiteler farklı olan öğrencilerin sayıları ve Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutlarından aldıkları puanların ortalamaları,

standart sapmaları ve ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin t Testi sonuçları Tablo 12’de gösterilmiştir.

Tablo 12

Okudukları Üniversiteler Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyi Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu

	Üniversiteler	n	Ort.	t Değeri	p
Var Olan Anlam	Gazi Üniversitesi	256	24,67	4,14	,000***
	TOBB ETÜ	225	21,97		
Bulunmaya Çalışılan Anlam	Gazi Üniversitesi	256	21,94	-,438	,661
	TOBB ETÜ	225	22,28		

***:p<,001

Tablo 12’ye göre Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği’nin alt boyutu olan “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları 24,67, TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları ise 21,97’dir. Bu durumda Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre yüksektir. Ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için t testi yapılmış ve ortalamalar arası farkın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<,001).

Buna göre Gazi Üniversitesi öğrencilerinin yaşamı anlamlandırma süreçlerinde ve yaşamsal sorunlarının üstesinden gelmede TOBB ETÜ öğrencilerine göre daha başarılı olduğu söylenebilir. “Var olan anlam” bireylerin yaşantısında mevcut bir anlamın varlığını göstermektedir. Bu noktada bireylerin üniversite tercihlerindeki kriterleri göz önünde bulundurulursa Gazi Üniversitesi öğrencilerinin üniversite tercihinde etkili olan beklentilerinin daha fazla karşılandığı söylenebilir.

Tablo 12'ye göre Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin alt boyutu olan “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları 21,94, TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları ise 22,28'dir. Bu durumda Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre düşüktür. Ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için t testi yapılmış ve ortalamalar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>,05$).

Bu durumda her iki üniversitenin öğrencileri de yaşamlarında anlam arayışı içerisinde olabilir. Buna göre öğrencilerin okudukları üniversitelerin yaşamlarına ilişkin anlam arayışlarında belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri (var olan anlam, bulunmaya çalışılan anlam), ruminasyon düzeyleri, kaygı düzeyleri, cinsiyetleri, sosyo-ekonomik düzeyleri, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu ve öğrenim görülen üniversite türü ile ilgili değişkenlere ait bulguların araştırmanın amaç ve alt amaçları doğrultusunda ilgili literatür altında tartışılmasına yer verilmiştir. Ele alınan değişkenlerin sonuç ve tartışması, bulgular ve yorum bölümündeki ele alınış sırasına göre yapılmıştır.

Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Ruminasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ruminasyon düzeyleri “var olan anlam” düzeylerini düşük düzeyde ve negatif yönde etkilemektedir. Diğer bir anlatımla üniversite öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimleri var olan anlam düzeylerini düşük düzeyde olumsuz yönde etkilemektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ruminasyon düzeyleri “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerini orta düzeyde etkilemektedir. Diğer bir anlatımla üniversite öğrencilerinin anlam arayışı çabaları arttıkça, bireyde var olan ruminatif düşünce biçimlerinde de artış meydana gelmektedir.

Bireylerin yaşam anlamı düzeyleriyle ruminatif düşünce ve davranış biçimlerinin ilişkisini belirleme amacı Alfred Adler'in yaşamın anlamı üzerine oluşturduğu kuramının temel ilkelerinden kaynaklanmıştır. Adler'e göre bireyin yaşamı anlamlandırma sürecinde, bireyin hayatına dair hatalı anlamlandırmalar ve hayatı kavrayış biçimindeki hatalar olumsuz yönde etkili olmaktadır (Adler, 1997, s. 16).

Bireyin stresli yaşam olayları karşısında verdiği bir tepki olarak ele alınan bir kavram olan ruminasyon ise stresli bir yaşam olayının ardından, bireyin olumsuz bazı çıkarımlarda bulunması ve bu olumsuz düşünceleri sıklıkla düşünmesi olarak ifade edilmektedir (Önal, 2014, s. 48).

Adler yaşamda karşılaşılan olumsuzlukların, hataların ve bunlardan kaynaklı yaşamın anlamının yanlış yorumlanmasının kökenini bireylerin zihnine yer etmiş olan ve “ilk anılar” şeklinde ifade ettiği kavrama bağlar. Adler'e göre bu anılar, bireyin kendisine ve kendi yaşam koşullarına ilişkin temel yargısını içerirken aynı zamanda bireyin öznel çıkış noktasını ve kendisi için tasarladığı hayatının da başlangıcı kabul edilmektedir. Adler'e göre önemli olan anının kendisi değil, bireyin anıya nasıl baktığı, nasıl değerlendirildiği, anının şimdiki ve gelecekteki yaşam için taşıdığı anlamdır (Adler, 1997, s. 21-22).

Bu doğrultuda araştırmada, bireylerin geçmiş yaşantılarını değerlendirme biçimlerini etkileyen ruminasyonun ya da ruminatif düşünce biçimlerinin bireyin yaşama anlam verme sürecinde hatalı anlamlandırmaları tetikleyeceği düşünülmüştür. Bulgular, öğrencilerin “var olan anlam” düzeylerinin ruminatif düşünce biçimlerinden düşük düzeyde olumsuz etkilendiğini gösterirken öğrencilerde “bulunmaya çalışılan anlam” çabaları arttıkça ruminatif düşünce biçimlerinde de artış olduğunu göstermiştir. Deniz, vd. (2017) 'nin çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri ile ruminasyon düzeyleri arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırma sonucuyla uyumluluk göstermektedir.

Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeyleri ile Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre

üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri “var olan anlam” düzeylerini düşük düzeyde negatif yönde etkilemektedir. Bu sonuç öğrencilerin yaşamlarındaki mevcut anlamlarına kaygı düzeylerinin düşük düzeyde etki ettiğini göstermektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile kaygı düzeyleri arasında ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerini orta düzeyde etkilemektedir. Diğer bir anlatımla üniversite öğrencilerinde “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerindeki artış kaygı düzeylerini de arttırmaktadır. Bu sonuç da öğrencilerin hayatlarına anlam verme süreçlerinin kendilerinde doğal bir kaygı durumu yarattığını göstermektedir.

Adler’ e göre her bireyin çeşitli zamanlarda “Neden sürekli başıma bunlar geliyor? Neden her şey bu kadar zor? Ne anlamı var sanki yaşamın? şeklinde sorular sorarak hayata dair hayıflanmaları olağan bir durumdur. Adler bireylerin genellikle bu tip soruları zorluklarla karşılaştıklarında sıklıkla dile getirdiklerini belirtir. Adler’e göre bireyler zorlu durumlar karşısında kalmadıkları sürece bu tarz sorular üzerine yoğunlaşmazlar (Adler, 1997, s. 7).

Adler her bireyin hayata dair birtakım isteklerini karşılayabilmek için sürekli olarak mücadele içinde olduğunu vurgular. Bu mücadelenin de hayatta her şeyi bir amaca ulaştırabilen ve sadece gelişmeye çalışan bir içgüdü değil, hayata dair doğal bir eğilim, bir dürtü olduğunu ifade eder (Adler, 2000, s. 125). Bu mücadele de insanda doğal bir kaygı yaratmaktadır.

Adler’e göre bu mücadele yeri geldiğinde toplumsal ilişkilerde yeri geldiğinde karşı cinsle olan ilişkide yeri geldiğinde de mesleki hayatta verilecek bir mücadele olmaktadır. Bu alanlarda karşılaşılan sorunlar bireyin zihninde sürekli kendini yinelemeye başladığında yani ruminasyon düzeyine ulaştığında da doğal bir kaygı yaratır ve çözüme ulaşmada zorluklara sebep olabilmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular da bu durumu destekler nitelikte çıkmıştır. Başka bir anlatımla bireylerde hayatlarına dair bir anlam arayışında olmaları kaygı düzeylerini arttırmaktadır.

Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre bireylerin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Başka bir anlatımla cinsiyet bireylerin “var olan anlam” düzeyleri ya da “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip değildir.

Adler’e göre her insanın kendine özgü bireysel bir “yaşam amacı” vardır ve dünya üzerinde ne kadar çok insan varsa yaşamın anlamına ilişkin o kadar çok görüş vardır. Adler hiç kimsenin yaşam anlamını kusursuz, doğru ya da yanlış olarak nitelendirmez. Ona göre anlam konusundaki tüm görüşler bu uç sınırlar arasındaki çeşitlenmelerden oluşur (Adler, 1997, s. 8).

Alfred Adler cinsiyet belirtmeksizin her bireyin daha çocukluğunun ilk günlerinden başlayarak “yaşamın anlamını” aramakta olduğunu ifade etmektedir. Ona göre bu arayış henüz bocalayarak el yordamıyla gerçekleşen bir arayıştır. Adler bebeklerin bile kendi olanaklarını ve kabilelerini çevreleyen yaşamda oynayacakları rolü ölçüp biçerek belirlemeye çalıştıklarını ifade etmektedir. Adler’e göre artık beş yaşının sonuna gelmiş her çocuk, davranışları tutarlı ve sağlam bir şekilde sorunlara yaklaşımda kendine özgü bir üslup geliştirmiş olur. Her birey hayattan ve kendisinden beklentileri konusunda kalıcı bir düşünce sahibi olur. Adler her bireyin oluşturduğu bu düşünce sisteminin yaşama başlangıçta verdiği anlamla her zaman uyum içinde olacağını ifade etmektedir (Adler, 1997, s. 15).

Yaşamın anlamı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ölçen diğer araştırmalar da araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Çelik (2016), ‘in üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amacı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, cinsiyetin yaşamda anlama, yaşamda anlam arayışına ve yaşam amacına etkisi ölçülmüştür. Ölçüm sonucunda kadınların yaşamda anlam ve yaşam amacı puanları erkeklerinkinden yüksek bulunmasına rağmen kadın ve erkeğin yaşamda anlam düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Yaşam anlamı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada da bireylerde var olan anlamın ve bulunmaya çalışılan anlamın cinsiyete göre

farklılık göstermediği bulunmuştur (Mert, Aslan, ve Yıldız, 2016). Yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özelliklerine göre incelendiği bir başka çalışmada cinsiyete göre yaşamda anlam varlığı puanlarının farklılık göstermediği ve yaşamda anlam varlığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Kızılırmak, 2015).

Ailesinin Gelir Düzeyine Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin ailenin gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeylerine göre “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri puan ortalamalarına bakıldığında gelir düzeyi arttıkça öğrencilerin puanlarının düştüğü görülmektedir. Fakat bulgulara göre bu düşüş anlamlı bir farklılık yaratmamaktadır. Başka bir anlatımla aile gelir düzeyi bireylerin yaşamdaki mevcut anlamlarında veya anlam arayışlarında etkili bir faktör değildir.

Yüksel (2012)’in genç yetişkinlerde yaşam anlamı üzerine yapmış olduğu çalışmada var olan anlam düzeylerinin ve bulunmaya çalışılan anlam düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Üniveriste öğrencilerinin gelecek kaygısına yönelik yapılmış bir çalışmada ekonomik durumlarına göre öğrencilerin kaygı düzeylerine bakılmış ve aile gelir durumu yüksek olan öğrencilerin kaygı düzeyleri aile geliri orta ve düşük olan öğrencilerin kaygı düzeylerine göre daha düşük bulunmuştur (Kaya ve Varol, 2002, s. 47). Bu araştırma sonucunun da gösterdiği gibi sosyo-ekonomik durumun bireyin kaygı düzeyine etkisi olacağı, dolaylı olarak da mevcut kaygının bireylerin yaşam anlamı düzeylerine etki edeceği söylenebilir.

Bu alt problem oluşturulurken aile gelir düzeyi yüksek olan bireylerin hayatta elde etmek istedikleri şeylere daha kolay ulaşabilecekleri düşünülmüştür. Bireylerin yaşamlarına anlam yükleyeceğini düşündüğü unsurlara kolay erişimini, sosyo-ekonomik durumun etkileyeceği göz önünde bulundurulmuştur. Yaşamın anlamına ulaşma sürecinde insanın üstesinden gelmesi gereken temel sorunlardan bahseden Alfred Adler bu sorunlardan birini

meslek sorunu olarak tanımlamaktadır (Adler, 1997, s. 8). Bu yüzden gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin biran önce mezun olup iş bulma konusunda kaygı yaşayacakları düşünülmüştür. Yaşanılan bu kaygının da yaşama anlam verme sürecine olumsuz bir etkisinin olacağı öngörülmüştür. Fakat elde edilen bulgular sosyo-ekonomik durumun “var olan anlama” veya “bulunmaya çalışılan anlama” bir etkisinin bulunmadığını göstermiştir.

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerini algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları en yüksek çıkmıştır. Annelerini ihmalkâr/ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin ise “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri en yüksek çıkmıştır. Bulgular, anne tutumlarına göre ortalamalar arası farkın sadece “var olan anlam” düzeylerinde anlamlı bir farklılık yarattığını göstermiştir. Bu fark demokratik anne tutumu ile tutarsız anne tutumu ve hoşgörölü anne tutumu ile tutarsız anne tutumu arasında bulunmuştur. Bir başka anlatımla annelerini demokratik algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri, annelerini tutarsız algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca annelerini hoşgörölü algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyleri annelerini tutarsız algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeylerinden daha yüksek çıkmıştır.

Araştırmada bu alt problem belirlenirken Adler’in bireylerin yaşama anlam verme süreçlerinde içinde doğup büyüdüğü aile kavramına büyük önem vermesi göz önünde bulundurulmuştur. Adler, yaşama anlam yükleme sürecinde üstesinden gelinmesi gereken ödevlerde (meslek edinme, dostluk ve sevgi gereksinimi) anne ve babanın çocuğa yönelik tutum ve davranışlarının büyük önem taşıdığını vurgulamaktadır. Aile, bireyin dış dünyayla ilişkili olarak kendisini tanımaya başlatan ve yaşamını anlamlandırmaya yöneltten birincil kaynaktır (Adler, 1958, s. 25).

Bir birey doğduğu andan itibaren annesiyle yoğun bir bağlantı içinde yaşamaktadır. Aylar boyu anne çocuğunun yaşamında çok önemli bir rol oynar çünkü çocuğun hayatta kalması

tümüyle anneye bağlıdır. Anne, çocuğun sosyal hayatla arasındaki ilişkiyi kuran köprü rolünü üstlenir (Adler, 1997, s. 113).

Annenin çocuğun kendine ve dış dünyaya bakış açısının en iyi biçimde şekillenebilmesi için en doğru tutumu, sabır, özen ve anlayışı kapsayan bir tutum olmalıdır (Adler, 1997, s. 116).

Araştırma sonucunda yaşamın anlamına ilişkin “var olan anlam” düzeyleri, annelerini demokratik ve hoşgörülü algılayan öğrencilerde annelerini tutarsız olarak algılayan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Demokratik ve hoşgörülü tutum sergileyen annelerin çocuklarına her anlamda sabırlı, özenli ve anlayışlı davrandıkları söylenebilir. Bu durumda annelerinden demokratik ve hoşgörülü tutum gören bireylerin “var olan anlam” düzeylerinin yüksek olmasını açıklamaktadır.

Adler, anne ve baba tutumlarında tutarsızlığın söz konusu olduğu durumlarda çocuğun sağlıklı bir şekilde hem bireysel hem de toplumsal açıdan gelişim gösteremeyeceğini ifade etmektedir (Adler, 1997, s. 125). Bu durumda araştırma sonucuna göre annelerini tutarsız algılayan öğrencilerin, annelerini demokratik ve hoşgörülü algılayan öğrencilere göre “var olan anlam” düzeylerinin daha düşük olmasını açıklamaktadır.

Yaşama anlam verme düzeyleri ile anne- baba tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer çalışmalara bakıldığında; genç yetişkinlerde yaşamın anlamını araştıran bir çalışmada “var olan anlam” düzeylerinin anne-baba tutumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Yüksel, 2012, s. 85). Yine aynı çalışmada genç yetişkinlerde “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri ile anne-baba tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu anlamlı farklılık anne-baba tutumu otoriter olan bireylerin diğer bireylere göre “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durum anne-baba tutumu otoriter olan bireylerin yaşama anlam verme süreçlerinin olumsuz etkilendiğini göstermektedir.

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Üniversite Öğrencilerinin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin algılanan baba tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaşıp

farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları en yüksek çıkmıştır. Babalarını ihmalkâr/ilgisiz olarak algılayan öğrencilerin ise “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri en yüksek çıkmıştır. Bulgular, baba tutumlarına göre ortalamalar arası farkın “var olan anlam” düzeylerinde ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığını göstermiştir. Başka bir anlatımla öğrencilerin algıladıkları baba tutumları, “var olan anlam” düzeylerine veya “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerine etki etmemektedir.

Adler babanın aile yaşamındaki rolünün anneninki kadar önemli olduğunu savunur. Her ne kadar başlangıçta çocukla ilişkisi fazla geniş kapsamlı olmasa da babanın çocuk üzerindeki etkisi sonradan görülmeye başlamaktadır (Adler, 1997, s. 124). Adler’e göre aile yaşamında babaya düşen en önemli görevler; üç yaşamsal ödevi (çalışma, dostluk ve sevgi gereği) yerine getirebilmek ve eşiyle birlikte eşit haklara sahip kişiler olarak ailenin mutluluğuna ve korunmasına çaba harcamaktır. Bir babanın çocuk üzerindeki etkisi o denli büyüktür ki, çocuk ileride ya babasını örnek alarak ya da babasını bir düşman belleyerek yaşar (Adler, 1997, s. 126-127). Babanın çocuk üzerindeki baskıcı tutumu çocuğun hayatını olumsuz etkilemektedir. Çocuk, baskı ve otorite karşısında babanın isteklerine itaat etmeye kendini zorlayabilir. Fakat bu davranış hiçbir zaman çocuğun hayatında istenilen olumlu sonuçları veremez (Özgü, 1994, s. 62). Çocuğun yaşamı boyunca hep başkalarının kendisine belirlediği görevleri yapma eğilimi söz konusu olur. Fakat istenilen bireyin yaşamında kendisini mutlu eden uğraşlara kendisinin karar verebilmesidir. Adler’e göre, bir bireyin çocukluktan itibaren kendine güvenini ve yaşamda girişkenlik yeteneğini kazanabilmesi anne ve babasının olumlu tutumlarıyla ve sevgisiyle mümkündür (Geçtan, 2004, s. 89).

Her ne kadar babanın çocuğu üzerindeki etkisi bu denli önemli olsa da araştırma sonucunda algılanan baba tutumlarının bireylerin yaşamı anlamlandırma süreçlerine etkisinin olmadığını göstermiştir.

Devlet Üniversitesine ve Özel Üniversiteye Devam Eden Öğrencilerin “Var Olan Anlam” ve “Bulunmaya Çalışılan Anlam” Düzeylerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeyleri ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin öğrenim görülen üniversite türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamaları TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “var olan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre yüksek bulunmuştur. Araştırma sonucunda Gazi Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamaları TOBB ETÜ Üniversitesinde okuyan öğrencilerin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyi puan ortalamalarına göre düşük bulunmuştur. Bulgular devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yalnız “var olan anlam” düzeylerindeki farklılığının anlamlı olduğunu göstermektedir. Diğer bir anlatımla devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin özel üniversitede öğrenim gören öğrencilere kıyasla “var olan anlam” düzeyleri daha yüksektir.

Araştırmada bu alt problem oluşturulurken özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerin devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere göre “var olan anlam” düzeylerinin daha yüksek olacağı düşünülmüştür. Bu düşünceye sebep olarak özel ve devlet üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeylerindeki farklılıklar düşünülmüştür. Araştırmada özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerin burslu olup olmamalarına dikkat edilmemiştir. Fakat araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin aile gelir düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur. O halde sosyo-ekonomik unsurların bireylerin yaşamda anlam düzeylerine etki etmediği söylenebilir.

Bu durumda bireylerin bir üniversiteyi ve bir mesleği tercih ederken nelere dikkat ettiklerini göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Çünkü bir üniversiteyi tercih etmek, genellikle insanın hayatı boyunca sürdüreceği meslek seçiminde ilk adımı oluşturmaktadır. Seçtiği üniversiteden ve meslekten memnun olma durumlarının bireylerin yaşam anlam düzeylerine etki edeceği düşünülmektedir.

Üniversite ve meslek seçimini etkileyen faktörleri belirlemek adına yapılmış olan çalışmalarda (Özyürek ve Atıcı, 1995; Tunç, Akansel ve Özdemir, 2007; Akar, 2012)

genellikle öğrencilerin gittikleri dershanelerin, okul danışmanlarının, aile, arkadaş ve öğretmenlerin, basınla ilgili kaynakların, ilginin ve başarının meslek seçiminde etkili olduğu, akademik saygınlık, üniversitenin coğrafi konumu ve üniversiteyle ilgili bilgi edinilen kaynakların da üniversite tercihinde etkili olduğu vurgulanmıştır. Üniversitenin özellikle meslek tercihinde belirleyici bir etkisinin olmadığı bulunmuştur (Tunç, Akansel ve Özdemir, 2007). Bu bağlamda Gazi Üniversitesi ve TOBB ETÜ’nde öğrenim gören öğrencilerin “var olan anlam” düzeylerindeki bulunan anlamlı farklılığın öğrencilerin üniversite ve meslek tercihinde dikkate aldıkları kriterlerin farklılığından kaynaklandığı söylenebilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, yapılabilecek olan uygulamalara ve farklı araştırmalara yönelik öneriler yer almaktadır.

1. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin “bulunmaya çalışılan anlam” düzeylerinin ruminasyon ve kaygı düzeyleriyle orta düzeyde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre öğrencilerin, yaşamlarına ilişkin amaçlarına ulaşma ve birtakım yaşamsal sorunlarını (meslek sorunu, sosyal uyum sorunu ve sevgi ve aile sorunu) çözme süreçlerini olumsuz yönde etkileyen duygulanım ve davranışlara sebep olan ruminatif düşüncelere ve kaygıya kapılabildiklerini söyleyebiliriz. Bu durumda bireylerin yaşamsal sorunlarının üstesinden sağlıklı bir biçimde gelebilmeleri ve yaşamsal amaçları doğrultusunda bir yaşam anlamına sahip olabilmeleri için ruminatif düşünceleri ve kaygıyı azaltıcı, başa çıkma stillerini, öz kontrolü, etkili problem çözme becerilerini ve olumlu benlik algılarını geliştirmeyi kapsayıcı rehabilitasyonlar almaları sağlanabilir.
2. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç ise demokratik ve hoşgörülü anne tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeylerinin, tutarsız anne tutumuna sahip üniversite öğrencilerinin “var olan anlam” düzeylerinden daha yüksek ve anlamlı olarak farklı bulunmuş olmasıdır. Bu durumda anne tutumlarının bireyin yaşamsal amaçlarına ulaşmada, yaşamsal sorunlarının çözümünde ve bir yaşam anlamına sahip olmada oldukça etkili olduğu açıktır. Bu nedenle özellikle bireylerin meslek seçimlerinde, farklı sosyal gruplara uyum sağlamalarında ve karşı

cinsle olacak sağlıklı ilişkilerinin sağlanmasında başarıya ulaşabilmeleri açısından aile tutumlarının bireyin kararlarına demokratik ve hoşgörölü gibi olumlu tutumları içermesi önemlidir. Bu nedenle bireylerin özellikle eğitim-öğretim süreçlerinde, kendi yaşantılarına yönelik kritik kararlar vermeleri gereken süreçlerde ailelerin bilgilendirilmeleri, çocuklarına doğru yönlendirmeler yapmalarını sağlayacak eğitimler almaları sağlanabilir.

3. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılacak olan farklı çalışmalarda yaşam anlamı ile farklı kavramların da ilişkisinin incelenmesi yaşam anlamı ve yaşam anlamına etki eden faktörlere ilişkin daha fazla bilgi sahibi olunmasını sağlayacaktır.
4. Bu araştırmanın çalışma alanını üniversite öğrencileri oluşturmuştur. Bireylerin yaşam anlamı düzeylerini ve yaşam anlamlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi farklı çalışma gruplarında yürütülebilir. Örneğin, çalışan ve evli bireylerden oluşan bir çalışma grubunda yaşam anlamı düzeylerine ruminasyon ve kaygı düzeylerinin etkisi daha yüksek çıkabilir.
5. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeyleri belirlenmeye çalışılırken sadece “var olan anlam” ve “bulunmaya çalışılan anlam” düzeyleri belirlenebilmiştir. Bireylerin yaşam amaçlarını, yaşam doyumlarını ve yaşam değerlerini belirlerken hangi değerlendirme süreçlerinden geçirdiklerini daha kişiye özgü ve açık bir şekilde ortaya koymak adına yaşam anlamı konusunda nitel çalışmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar Vanleene, S. M. (2012). Wilhelm Dilthey'da "anlama" üzerine. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi*, 52(1), 159-171.
- Adler, A. (1958). *What life should mean to you*. New York: Putnam.
- Adler, A. (1997). *Yaşamının anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say.
- Adler, A. (2000). *Sosyal duygunun gelişiminde bireysel psikoloji*. (H. Özgü, Çev.) İstanbul: Hayat.
- Adler, A. (2003). *Yaşama sanatı*. (S. Koçak, Çev.) Ankara: Doruk.
- Adler, A. (2013). *İnsan tabiatını tanıma*. (A. Yörükân, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Adler, A. (2014). *İnsan psikolojisi*. (İ. Avcıoğlu, Dü., & M. Ukray, Çev.) Ankara: Yason.
- Akar, C. (2012). Üniversite seçimini etkileyen faktörler: İktisadi ve İdari Bilimler öğrencileri üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 7(1), 97-120.
- Akın, A., & Taş, İ. (2015). Yaşam Anlamı Ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *International Periodical For The Languages Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(3), 27-36.
- Aktaş, H., & Şimşek, E. (2014). Pozitif psikoloji bağlamında Türk kültüründe yaşamın anlamı ve yaşam doyumunun analizi. *Türk Dünyası Araştırmaları*, 208, 449-480.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(3-1), 37-40.

- Ayan, A. (2017). Makyavelist kişilik eğilimi algılarının yaşamın anlamı ve yaşam doyumu üzerine üzerine etkisi. *Yönetim ve Ekonomi*, 24(1), 53-72.
- Baş, V. (2014). *Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Başkaya, D. B. (2013). Hayatın anlamı ve ölüm: Albert Camus'den yaşam dersleri. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 19-28.
- Bergman, Y. S., Bodner, E., & Haber, Y. (2018). The connection between subjective nearness-to-death and depressive symptoms: The mediating role of meaning in life. *Psychiatry Research*, 261, 269-273.
- Brinker, J., & Dozois, J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19.
- Burhanoglu, D. (2016, 06 26). *Ruminasyon (Rumination) kavramı nedir?* <http://www.sabriburhanoglu.com/ruminasyon-rumination-kavrami-nedir> sayfasından erişilmiştir.
- Canatan, A., Sarıçam, H., & Biçer, B. (2015). *Affediciliğin yaşamda anlam üzerindeki etkisi*. Felsefe, Eğitim ve Bilim Tarihi Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
- Cevizci, A. (1999). *Paradigma felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma.
- Çakar, F. S., Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2016). Başa çıkma stilleri, depresyon ve yaşamda anlamın umutsuzluğu yordama düzeyi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4565-4578.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 4(1), 133-141.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Demirdağ, S., & Kalafat, S. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 83-95.
- Deniz, M. E., Amanvermez, Y., & Genç, A. B. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372.
- Dökmen, Ü. (2003). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak*. İstanbul: Sistem .
- Eagleton, T. (2013). *Hayatın anlamı*. (K. Tunca, Çev.) İstanbul: Ayrıntı.
- Frankl, V. E. (2006). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki.
- Freud, S. (1991). *Psikanaliz üzerine*. (A. A. Öneş, Çev.) İstanbul: Say.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis.
- Ito, T., Takenaka, K., Tomita, T., & Agari, I. (2006). Comparison of ruminative responses with negative rumination as a vulnerability factor for depression. *Psychological Report*, 99, 763-772.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı.
- Karatepe, H. T. (2010). *Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Psikiyatri Uzmanlık Tezi, T.C. Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Kaya, M., & Varol, K. (2002). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Kierkegaard, S. (2014). *Korku ve titreme*. (N. Beier, Çev.) İstanbul: Pinhan.
- Kim, E., Park, H.-J., & Hogge, I. (2015). Examination of the Adlerian constructs of activity and social interest with depression among recent Korean retirees: Meaning in life as a mediator. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(3), 378-383.

- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkenlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koç, E. (2014). *Gabriel Marcel üstüne*. Ankara: Pegem Akademi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Meslek danışmanlığı kuramlar uygulamalar*. Ankara: Nobel.
- Leontiev, D. (2005). Three facets of meaning. *Journal of Russian and East European Psychology*, 43(6), 45-72.
- Lynn, S. J., Barnes, S., Deming, A., & Accardi, M. (2010). Hypnosis, rumination, and depression: Catalyzing attention and mindfulness-based treatments. *Intl. Journal of Clinical and Experimental Hypnosi*, 58(2), 202-221.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Mert, H. Ş., Aslan, M., & Yıldız, M. (2016). *Psikolojik danışmanlarda yaşamın anlamı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Hatay: 2. Uluslararası Çin'den Adriyatik'e Sosyal Bilimler Kongresi.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus, negative life events, and negative affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46(9), 1034-1039.
- Nietzsche, F. (2013). *Böyle buyurdu zerdüşt*. (N. Bahar, Çev.) İstanbul: İskele.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Önal, A. A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öner, N. (2009). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testlerden örnekler: Bir başvuru kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.

- Öner, N., & Compte, A. L. (1983). *Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi.
- Özer, K. (2002). *Kaygı: Sinanma duygusuyla baş edebilme*. İstanbul: Sistem.
- Özgü, H. (1994). *Psikanalizin Üç Büyükleri: Freud, Adler, Jung*. İstanbul: Mart.
- Özyürek, R., & Atıcı, M. K. (1995). Üniversite öğrencilerinin meslek seçimi kararlarında kendilerine yardım eden kaynakların belirlenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(17), 33-42.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Rumination relationships with physical health. *Innov Clin Neurosci*, 9(2), 29-34.
- Saraç, T. (2015). *Ahi evran üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Sayar, K. (2013). *Ruh hali*. İstanbul: Timaş.
- Saygın, T. (2011). Yaşamı anlamak üzere Dilthey. W. Dilthey içinde, *Hermeneutik ve tin bilimleri*. Notus Kitap.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Vagg, P., & Jacobs, G. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto: CA: Consulting Psychologists Press.
- Steger, M. (2009). "Meaning in life". L. Shane, & C. Snyder (Eds), Oxford: Oxford Handbook of Positive Psychology.
- Steger, M., Fraizer, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.

- Tunç, G. Ç., Akansel, N., & Özdemir, A. (2007). Hemşirelik ve sağlık memurluğu öğrencilerinin meslek seçimlerini etkileyen faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(1), 24-31.
- Uygur, N. (2011, 9 17). *Felsefe dünyasından 1963-1964 Eduard Spranger öldü*. <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/14609> sayfasından erişilmiştir.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.) İstanbul: Kalcı.
- Yo, Y. M., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2, 79-91.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Öğrenci,

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Bu amaçla aşağıda yer alan soruları size en uygun şekilde cevaplamanız gerekmektedir. Vereceğiniz cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyecektir. Bu yüzden düşüncelerinizi samimi olarak belirtmeniz araştırmanın güvenilir olmasını sağlayacaktır. Grup sonuçları üzerinde durulacağı için adınızı yazmanıza gerek yoktur. Anketten elde edilecek bilgiler araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır.

1. Cinsiyetiniz : () Kız () Erkek
2. Fakülteniz :
3. Okulunuz :
4. Aile gelir durumunuz
() 1,500 TL ve altı () 4.501 TL – 6.000 TL arası
() 1,501 TL- 3,000 TL arası () 6.001 ve üstü
() 3,001 TL -4,500 TL arası
5. Aşağıdakilerden hangisi annenizin size karşı tutumunu en iyi tanımlar?
() Demokratik () Müdahaleci
() Hoşgörülü () Tutarsız
() Özgürlükçü/İzin verici () İhmalkâr/İlgisiz
() Destekleyici () Katı disiplin
6. Aşağıdakilerden hangisi babanızın size karşı tutumunu en iyi tanımlar?
() Demokratik () Müdahaleci
() Hoşgörülü () Tutarsız
() Özgürlükçü/İzin verici () İhmalkâr/İlgisiz
() Destekleyici () Katı disiplin

EK 2. Yaşam Anlamı Ölçeği

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

Aşağıdaki her bir madde için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5	6	7
(Kesinlikle Doğru Değil)			(Kesinlikle Doğru)			

1. ____ Yaşamımın anlamını anlıyorum.
2. ____ Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.
3. ____ Sürekli, yaşamımın amacını arıyorum.
4. ____ Yaşamımın net bir amacı var.
5. ____ Neyin yaşamımı anlamlı kıldığını iyi bilirim.
6. ____ Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim.
7. ____ Yaşamımı önemli hissettirecek şeyi sürekli arıyorum.
8. ____ Ben, yaşamımın amacını veya misyonunu (görev) arıyorum.
9. ____ Yaşamımın net bir amacı yoktur.
10. ____ Yaşamın anlamını arıyorum.

EK 3. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği

Bu anket insanların düşünceleriyle ilgili ifadeler içermektedir. Hepimizin düşüncelerinin özellikleri farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz ve her biri için, ifadelerin sizi ne kadar tarif ettiğini cümlelerin başındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5	6	7
(Hiç)						(Çok İyi)

1. ____ Zihnimin sürekli bazı şeyleri tekrar tekrar gözden geçirdiğini fark ederim.
2. ____ Bir sorunum olduğunda bu durum uzun süre zihnimi kemirir.
3. ____ Gün boyu bazı düşüncelerin tekrar tekrar zihnime üşüştüğünü fark ederim.
4. ____ Bazı şeyleri sürekli düşünmekten kendimi alamam.
5. ____ Birileriyle karşılaşma öncesinde olabilecek bütün senaryoları ve konuşmaları zihnimde canlandırırım.
6. ____ Önceden yaşadığım hoşuma giden olayları hayalimde tekrar canlandırmaya yatkınım.
7. ____ Kendimi, gün içerisinde “Keşke yapsaydım” dediğim şeyleri hayal ederken bulurum.
8. ____ Kötü geçtiğini düşündüğüm bir görüşme sonrasında, “keşke şöyle davransaydım” dediğim farklı senaryolar hayal ederim.
9. ____ Karmaşık bir problemi çözmeye çalışırken çözüme ulaşmak yerine problemin başına döndüğümü fark ederim.
10. ____ Yaklaşan önemli bir olay varsa, bu durumu o kadar çok düşünürüm ki sonunda sinirli ve mutsuz bir hale gelirim.
11. ____ İstenmeyen düşünceleri zihnimden bir türlü atamam.
12. ____ Bir problem hakkında saatlerce düşünsem de sorunu açıkça anlamak için biraz daha zamana ihtiyaç duyarım.
13. ____ Hakkında ne kadar düşünürsem düşüneyim, bazı sorunlarla ilgili net bir çözüme ulaşmam benim için çok zordur.
14. ____ Bazen bir şeyler hakkında saatlerce oturup düşündüğüm olur.

15. ____Bir meseleyi çözmeye çalışırken, zihnimde farklı noktalara dağılan uzun bir tartışma yaşar gibi olurum.
16. ____Oturup geçmişteki güzel olayları hatırlamak hoşuma gider.
17. ____Heyecan verici bir olayı beklerken, bu olay ile alakalı düşünceler, o anda yaptığım işi engeller.
18. ____Bazen, bir konuşma sırasında bile, alâkasız düşüncelerin zihnime hücum ettiği olur.
19. ____Yakın zamanda önemli bir görüşme yapacaksam, zihnimde sürekli olarak bunu tekrar etme eğilimim vardır.
20. ____Önemli bir olay yaklaşıyorsa bununla ilgili düşünmekten kendimi alamam.

EK 4. Sürekli Kaygı Ölçeği

Aşağıdaki kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada o anda nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin

		Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Hemen Her Zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir.				
2.	Genellikle çabuk yorulurum.				
3.	Genellikle kolay ağlarım.				
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.				
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.				
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.				
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.				
10.	Genellikle mutluyum.				
11.	Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.				
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur.				
13.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.				
15.	Genellikle kendimi hüznümlü hissedirim.				
16.	Genellikle hayatımdan memnunum.				
17.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
18.	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.				
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.				



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..