

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN
ZAMAN PERSPEKTİFİ VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATİKE ERÖZDEMİR

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN
ZAMAN PERSPEKTİFİ VE TEMEL PSİKOLOJİK
İHTİYAÇLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ATİKE ERÖZDEMİR

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

**ANKARA
AĞUSTOS, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Atike Erözdemir adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda jüri üyelerince oy birliği ile **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

	<u>Jüri Üyeleri</u>	<u>İmza</u>
Üye	Doç. Dr. İbrahim Keklik
Üye	Prof. Dr. İlhan Yalçın
Üye	Doç. Dr. Gökhan Atık

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....
Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Atike Erözdemir

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAMDA ANLAMIN ZAMAN PERSPEKTİFİ VE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR AÇISINDAN İNCELENMESİ

ERÖZDEMİR, Atike

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Ağustos, 2022, xvi + 118 sayfa

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından anlamlı bir biçimde yordanıp yordanmadığını test etmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin cinsiyet değişkeni ve kalınan yer açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmektedir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 Eğitim Öğretim yılına devam eden 455 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçekler Yaşamda Anlam Ölçeği, Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği, Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu olarak sıralanmaktadır. Üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerinin ve temel psikolojik ihtiyaçlarının yaşamda anlam düzeylerini yordamasına ilişkin çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yaşamda anlam düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin test edilmesi amacıyla bağımsız örneklem *t* testi uygulanmıştır. Yaşamda anlam düzeyinin üniversite öğrencilerinin kaldıkları yere ilişkin farklılığının test edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular üniversite öğrencilerinde zaman perspektifinin alt boyutu olan geçmiş olumsuz ve gelecek zaman perspektifinin ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan özerklik ve ilişkisellik ihtiyaç doyumunun yaşamda anlam düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığına işaret etmektedir. Aynı zamanda yaşamda anlam düzeyi cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı bir farklılık göstermezken öğrencilerin kaldıkları yer açısından

anlamli farklılıklara rastlanmıştır. Aile evinde kalan öğrencilerin özel yurttaki kalan öğrencilere göre yaşamda anlam düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Yaşamda anlam, anlamın varlığı, zaman perspektifi, temel psikolojik ihtiyaçlar



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MEANING IN LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS REGARDING TIME PERSPECTIVE AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS

ERÖZDEMİR, Atike

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

August, 2022, xvi + 118 pages

This study examined whether the meaning in life levels were predicted by time perspective and basic psychological needs in university students. At the same time, it was examined whether the meaning in life levels differ in terms of gender variable and place of residence.

The study group consisted of 455 university students participating in the 2021-2022 academic year. The scales used in the research were listed Meaning in Life Scale, Zimbardo Time Perspective Scale, Balanced Measure of Psychological Needs, and Personal Information Form. Multiple linear regression analysis was performed to predict the meaning levels of the time perspectives and basic psychological needs of university students in life. To test whether the level of meaning in life differs significantly by gender, independent samples *t*-test was applied. One-way analysis of variance (ANOVA) was used to test the difference between the level of meaning in life and the place where university students stay.

The findings indicated that the past negative and future time perspective, which is a sub-dimension of the time perspective, and the autonomy and relatedness need satisfaction, which is a sub-dimension of basic psychological needs, significantly predicted the meaning in life in university students. At the same time, while the level of meaning in life did not differ significantly in terms of gender variable, significant differences were found in terms of where students stayed. It was observed that the students staying with the family at home had a higher level of meaning in life than the students staying in a private dormitory.

KeyWords: Meaning in life, presence of meaning, time perspective, basic psychological needs



ÖNSÖZ

Yüksek lisans süreci benim için eğitim öğretimden çok, hayat dersleri aldığım bir süreç oldu. Bu süreç bana sabırlı olmayı öğretti. Yüksek lisans derslerimde, tez önerisinde, tez yazımında en önemlisi ise bu süreçte hayatımda yaşadığım kriz anlarında sabretmeyi öğrendim. Hayatta hiçbir zorluğun, hiçbir krizin sonsuza kadar sürmediğini duygular içerisinde boğuşurken değil ancak sabredince meyvesini aldığım zaman anlayabildim. Benim için hayatımın en zor, en çetin dönemiydi ancak beni inşa eden de bu dönemdi. Geriye dönüp baktığımda bu zorlu yoldan geçmenin garip bir burukluğunu yaşamaktayım.

İlk olarak hem ders hem de tez döneminde tecrübeleriyle yolumu aydınlatan tez danışmanım Prof. Dr. İlhan Yalçın'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum. Ondan öğrendiğim akademik bakış açısı bir ömür benimle kalacak ve benim için çok kıymetli. Kendisiyle çalışmanın bir ayrıcalık olduğunu belirtmek isterim.

Tez jürimde yer alan ve lisans hayatım boyunca yanımda olan Doç. Dr. İbrahim Keklik hocamın hayata, insanlara bakış açısı, samimiyeti ve insanlığı paha biçilemez. Hem Hacettepe'deki serüvenim boyunca hem de tezimle ilgili yorumlarında her defasında beni aydınlatan ve sıcak kalbini hissettiren yaklaşımıyla gönlümde çok ayrı bir yeri mevcut. Kendisine teşekkürlerimi sunuyorum.

Bir diğer teşekkürümü Doç. Dr. Gökhan Atik'e sunmak istiyorum. Yüksek lisansa yeni başladığımda kaybolduğumu hissettiğim zaman Gökhan hocamın odasında sorunlarımı sabırla dinleyip bana yol gösterdiği gün benim için çok kıymetli. Aynı zamanda hayatımın en eşsiz zamanlarını yaşadığım Erasmus sürecindeki destekleri için minnettarım.

Yüksek lisansı, akademiye düşünmeme sebep olan hayatımla ilgili her düştüğümde her sevindiğimde her anımda yanımda olan canım hocam, ailem Muharrem Koç'a teşekkürlerimi iletiyorum. Sizinle olan her anım çok değerli, iyi ki varsınız. Yaşamımdaki en güzel renk sizin iziniz.

Lisans hayatım boyunca akademik danışmanlığı yapan ve rol model aldığım Doç. Dr. Özlem Haskan Avcı hocama çok teşekkür ediyorum. Hem Ankara Üniversitesi'ni tercih etme sürecimde aklımdaki soru işaretlerini gidermeme yardımcı

oldu, hem de hayatımdaki kriz durumlarında bana yol gösterdi. Sizin gibi birini tanıdığım için minnettarım.

Hayatıma neşe katan yol gösteren hem hocalık hem ablalık yapan Emine Tunç hocama çok teşekkür ederim. En kötü günümde bana olan desteklerini hiçbir zaman unutmayacağım. Sizinle gülmek bir başka.

Tez konusu arama sürecinde kavramlarla boğuşurken yaşamda anlamı bulmamla birlikte gözlerimde bir ışık doğdu ve Doç. Dr. Nur Demirbaş Çelik hem yaşamda anlam hem de diğer kavramlarla ilgili bana çok kıymetli bilgiler verdi. Bugün yaşamda anlam ile ilgili çalıştıysam sebebi onun ve İbrahim Keklik hocamın değerli çalışmalarından etkilenmemdir. Kendisine usanmadan bana yol göstermeye çalıştığı için teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek lisansımın ilk gününden itibaren yanımda olan ve tez ile birlikte kader ortaklığı yaptığımız canım arkadaşım Yasemin Altıntaş'a teşekkür ederim, seninle birlikte bu süreçte hayatta kalabildim. Her başım dara düştüğünde benim derdimi ben söylemeden anlayıp çözdüğün ve bana hep destek olduğun için sana minnettarım. Birbirimizi anladığımız ve dert ortağı olduğumuz zamanlar benim için çok değerliydi.

Tezimin analiz sürecinde kaygılarımla baş başayken beni sakinleştiren ve yardımcı olan arkadaşım Mücahit Akkaya'ya teşekkürlerimi iletiyorum. Tezimin basımı ve enstitüye teslimi gibi hayati görevler sırasında bana yardımcı olan arkadaşım Semra Sönmez'e maddi ve manevi katkılarından dolayı teşekkür ederim. Tez savunmamda bilgisayarını hiç düşünmeden bana teslim eden ve sıcak kalbiyle yüzümü gülümseten Elif Yıldırım Solmaz'a teşekkürü borç bilirim. Canım her sıkıldığında arayabildiğim içimi ferahlatan biricik arkadaşım Hümeysra Öztöp'a teşekkür ve sevgilerimi iletiyorum. Birlikte tüm saçmalıkları yapabildiğim ruh ikizim Esra Sürek'e bu süreçteki desteği için teşekkür ederim. Bu yoğun süreçte bana nefes aldırın neşeleriyle hayatımı güzelleştiren hem ailem hem arkadaşlarım Şebnem Erözdemir ve Begüm Danacı'ya hayatımdaki varlıkları ve destekleri için teşekkür ediyorum, sizi çok seviyorum. Bu süreçte hayatımı güzelleştiren güzel arkadaşım Rafaella Tavelli'ye teşekkür ederim.

Yüksek lisansın hayatıma kattığı biricik dostum Tuğçe Çetinbaş'a teşekkür ediyorum. Hem iyi hem kötü günümde bir an olsun yanımdan ayrılmayan beni ailesi gibi sahiplenen kimi zaman beni kendisinden çok düşünen kız kardeşim seninle yaşadığımız günlerin değerinin bir tarifi yok. Belçika'da kurduğumuz yuvamız bir ömür kalbimde yaşayacak. Bana kattıkların, yaşamımdaki varlığın çok kıymetli, sen çok kıymetlisin. İyi ki varsın aşkım zostum.

Yüksek lisansımın zor başlangıcında yanımda desteğini esirgemeyen maddi manevi yardımlarda bulunan tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Ne yaptığımı anlamasalar dahi benim her zaman en iyisi olduğumu düşünen, takdirini sevgisini her zaman ileten ve hissettiren canım eniştem Cemil Güler ve halam Gülcan Güler'e bana ve aileme olan desteğinden ötürü çok teşekkür ediyorum. Benim için çok değerlisiniz.

Çocukluğumdan beri kendi ayaklarımın üzerinde durmanın ne kadar önemli olduğunu anlatan beni yetiştiren ve sevgiyle büyüten canım annem Reyhan Erözdemir sana ne kadar teşekkür etsem az. Bana güçlü olmayı, pozitif olmayı sen öğrettin. Sevgin tüm ailemizi birbirine sımsıkı bağladı. Bizim birbirimizden başka kimseye ihtiyacımız olmadığını gösterdin. Senin sabrın, şefkatin, sevgin bizi inşa etti. Senin güçlü duruşunla hepimiz yeniden hayat bulduk. İyi ki varsın annem.

Bizim için tüm hayatını adayan canım babam Özcan Erözdemir, her zaman bana karşı sevgi dolu ve ilgiliydin. Senin söylediklerini çoğu zaman göz ardı edip kendi bildiğimi okuyup sonra yine dediklerine geliyorum. Artık seni ilk defada dinleyeceğim. Babam olduğun için gurur duyuyorum ve tüm çabam sizlerin de benimle gurur duyması. Senin anneme ve evimize olan desteğin sayesinde ben bu okula gidebildim. Bugün bu uzmanlığı sen hak ediyorsun babam. Seni çok seviyorum.

Canımdan çok sevdiğim ablam Ayşe Erözdemir Çavdar, bu mesleği seçmemin sebebi sensin. Maddi manevi desteğini her zaman hissettirdin. Senin yanına gelmek, seninle vakit geçirmek, birlikte dertleşmek, eğlenmek benim hayatımda o kadar kıymetli bir yerde ki. Ve en önemlisi akıllı, çalışkan bir kadın rol modelin ile bana ışık oldun. Olgun düşüncelerin ile bana yol gösterdin, sevginle bana yaşama gücü verdin. Teşekkür ederim Ayşem.

Küçüklükten itibaren bana bakım vermeyi kendine amaç edinen canım ablam Betül Erözdemir Kara, birlikte her zorluğun üstesinden geldik. Bana hayatı öğrettin. Üretkenliğiyle, yaratıcılığıyla bana her zaman ilham oldun. Bana her zaman bir şeyler öğretmeye çalıştın ve hep kendinden önce beni düşündün. Hem maddi hem manevi hiç düşünmeden destekledin beni. Seninle dünyam hep daha renkli hep daha eğlenceli, iyi ki varsın Betülüm.

Canım abilerim Fatih Çavdar ve Oğuzhan Kara sizlere de teşekkürü borç bilirim. Beni her zaman kardeşiniz gibi görüp maddi manevi desteklediniz. Yaptıklarım her zaman takdir gördü ve bu destek benim için paha biçilemez. Ailem olduğunuz için çok şanslıyım.

Son olarak varlıklarıyla dünyamı renklendiren canım yeğenlerim Mehmet avdar, İpek avdar, İrem Kara ve henüz adını bilmediğimiz son yeğenim sizler için ne kadar minnettar olduğumu tahmin edemezsiniz. Hepiniz benim çocuklarımsınız yaşamım sizinle anlamlı, sizinle güzel. Sizin sevginizi, bağlılığınızı hissetmek paha biçilemez.

Bu dünyada sevgiyle yaşamın anlamını bulabilen nadir insanlardan olduğumu düşünüyorum. O kadar şanslıyım ki hayatımdaki herkes beni yalnızca ben olduğum için seviyor, başarılarımı takdir ediyor. Canım ailem yaşamım sizinle anlamlı, sizinle güzel. Bu tezimi ve varlığımı size adıyorum.



Aileme...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	xiii
TABLolar DİZİNİ.....	xv
KISALTMALAR.....	xvi
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	9
Önem.....	10
Sayıtlar.....	13
Sınırlılıklar.....	13
Tanımlar.....	13
BÖLÜM 2.....	14
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	14
Yaşamda Anlam.....	14
Tarihçe	14
Anlam tanımı	16
Anlamsızlık.....	25
Zaman Perspektifi	26
Boyutlar	29
Dengeli Zaman Perspektifi	35
Önyargılı Zaman Perspektifi.....	37
Yaşamda anlam ve Zaman Perspektifi.....	38
Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	39
Öz Belirleme Kuramı.....	39
Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tanımı	41
Boyutlar	43
İhtiyaç Doyumu	45
Doyumsuzluk.....	47
Yaşamda Anlam ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar	48
BÖLÜM 3.....	50
YÖNTEM.....	50
Araştırmanın Modeli.....	50
Çalışma Grubu	50
Verilerin Toplanması	52
Veri Toplama Araçları	52

Kişisel Bilgi Formu.....	52
Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ).....	52
Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZTPI).....	53
Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ)	54
Verilerin Çözümlemesi	54
Verilerin Analize Hazırlanması ve Gerekli Varsayımların İncelenmesi	54
Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri	57
BÖLÜM 4.....	59
BULGULAR VE YORUMLAR	59
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	59
Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi Ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları.....	61
Analiz Sürecindeki Değişkenler Arası İlişkiler	61
Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları.....	63
Yaşamda Anlamın Kişisel Bilgi Formunda Ele Alınan Değişkenler ile İlişkisinin İncelenmesindeki Bulgu ve Yorumlar	72
Yaşamda Anlam ve Cinsiyet Değişkeninin Analizinde Bulgular ve Yorumlar	72
Yaşamda Anlam ve Kalınan Yer Değişkeninin Analizinde Bulgular ve Yorumlar ..	73
BÖLÜM 5.....	76
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	76
Sonuçlar	76
Öneriler	76
Araştırmacılar için Öneriler	77
Uygulayıcılar için Öneriler	78
KAYNAKLAR.....	80
EKLER	109
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	110
EK 2. Kişisel Bilgi Formu	111
EK 3. Yaşamda Anlam Ölçeği (Örnek Maddeler).....	112
EK 4. Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (Örnek Maddeler)	113
EK 5. Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (Örnek Maddeler).....	114
EK 6. Ölçek Kullanım İzinleri.....	115
EK 7. Etik Kurul Onayı	116
BENZERLİK BİLDİRİMİ	117
ÖZGEÇMİŞ.....	118

TABLULAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1 Katılımcılara İlişkin Bilgiler	51
Tablo 2 Toplanan Verilerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler	60
Tablo 3 Çalışmada Yer Alan Değişkenler Arası İlişkiler	62
Tablo 4 Yaşamda Anlamın Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 5 Cinsiyete Göre Yaşamda Anlama İlişkin Bağımsız Örneklem <i>t</i> -Testi	72
Tablo 6 Katılımcıların Kaldığı Yere İlişkin Betimsel İstatistikler	73

KISALTMALAR

YAO	Yaşamda Anlam Ölçeği
ZTPI	Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği
PİDDO	Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği



BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde problem, amaç, önem, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

Problem

Üniversite çağı, bireylerin yaşamlarında önemli bir zaman dilimidir. Bu zaman diliminde pek çok değişim gerçekleşir, yeni yaşantı zenginlikleri eklenir. Üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün ailelerinin yanından ayrılmalarıyla birlikte yeni bir şehirde yaşama, üniversite sistemine ve çevresine alışma, kendi sorumluluğunu üstlenme süreçleri sancılı geçebilmektedir. Yaşanan değişimler stres yaratarak kimi problemlere yol açabilir. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş dönemini oluşturan bu zaman diliminde hem gelişimsel krizler hem de yaşanan değişimler sebebiyle bireyler diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla problem yaşayabilmektedirler. Bu popülasyonun nüfusta kapladığı yere bakıldığında üniversite öğrencilerinin sayısının her yıl giderek arttığı görülmüştür (MEB, 2020). Yükseköğretim bilgi yönetim sisteminin verilerine göre lisans eğitime devam eden öğrenci sayısı 2020-2021 eğitim öğretim yılı ile birlikte 4.676.657'e ulaşmıştır. Nüfusta önemli bir yer edinen üniversite öğrencilerinin on yıl sonra istihdamda geniş bir yer kaplayacağı düşünülmektedir. Türkiye'nin ekonomik büyümesi ve başarısını belirlemek için bu nüfus kilit noktasıdır. Dolayısıyla bu yaş grubunun psikososyalihtiyaçları ve yaşamın çeşitli alanlarında karşılaştıkları sorunlar pek çok araştırmaya konu olmuştur.

Erkan ve diğerleri (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problem alanları arasında daha çok duygusal, akademik ve ekonomik sorunlar olduğu ve öğrencilerin daha çok aile ve arkadaşlarından yardım aldıkları tespit edilmiştir. Benzer şekilde başka bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ruhsal sorunlar arasında duygusal, romantik, ekonomik, akademik, kişilik, uyum, aileyle ve arkadaşlarla ilgili sorunlar olduğu tespit edilmiştir (Topkaya ve Meydan, 2013). Amerika Üniversitesi Ruh Sağlığı Merkezi'ne göre, ruh sağlığıyla ilgili danışmanlık

hizmetlerinin kullanımını son yedi yılda %8.4 oranında artmıştır. Yaşamları boyunca intihar girişiminde bulunan öğrenci sayısı 2011'den bu yana %8'den %10.3'e yükselmiştir. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinde psikolojik danışma almak isteyen öğrenciler için en önemli konular kaygı (%23.2), ardından depresyon (%19.2) ve ilişki sorunları (%7.7) olmuştur (CCMH, 2019).

Türkiye'de ise üniversite öğrencilerinin akademik, ilişkisel, duygusal ve kariyer konularında psikolojik danışma alma ihtiyaçlarının daha fazla; cinsel kaygılar, kumar problemi ve aşırı kredi kartı harcamaları gibi konularda ise daha az olduğu bulgusu tespit edilmiştir (Atik ve Yalçın, 2010). Bu problemler kimi ruhsal rahatsızlıkların şiddetini artırabilmekte hatta başlamasında tetikleyici rol oynayabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı bozukluklarına ilişkin istatistikler ve araştırmalar incelendiğinde Dünya Ruh Sağlığı Uluslararası Öğrenci Projesi'nin raporları önemli bir veri oluşturmaktadır. Bu raporlara göre sekiz ülkede yer alan 19 üniversiteden alınan verilere dayanılarak, önceki çalışmalara paralel bir şekilde üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı bozukluklarının giderek yaygınlaştığı ifade edilmiştir (Auerbach vd., 2018). Üniversite yılları, özellikle duygudurum, anksiyete ve madde kullanım bozuklukları gibi birçok yaygın zihinsel bozukluğun başlangıcı için en yoğun dönemdir (de Girolamo vd., 2012; Kessler vd., 2007; Turhan vd., 2011). Epidemiyolojik çalışmalar üniversite öğrencileri arasında bu bozuklukların oldukça yaygın olduğunu göstermiştir (Hunt ve Eisenberg, 2010; İbrahim vd., 2013; Pedrelli vd., 2015). Yapılan bir çalışmada her dört üniversite öğrencisinden birinin depresyonda olduğu tespit edilmiştir (Lindsey vd., 2009). Türkiye'deki bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %38.3'ünde depresyon belirtileri görülmüştür (Ulaş vd., 2015). Aynı zamanda bu yaş grubunda yeme bozuklukları da oldukça yaygın bir sorundur (Çelik vd., 2016; Eisenberg vd., 2011). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünceleri ve davranışlarının mevcut olduğu görülmektedir (Mortier vd., 2018). Amerika'daki bir üniversitede intihar girişiminde bulunan 60 öğrencinin %85'i, yaşamlarına son vermeyi istemelerinin sebebinin yaşamlarını anlamsız bulmalarıyla ilgili olduğunu belirtmişlerdir (Frankl, 1998). Yapılan çalışmalar göz önüne alındığında üniversite yıllarının bireylerin ruh sağlığı açısından kritik bir dönem olduğu görülmektedir.

Problem ve patoloji odaklı araştırmalara kıyasla İkinci Dünya Savaşı ile birlikte bireylerin güçlü ve pozitif yanlarına odaklanan çalışmalar üniversite öğrencileri örnekleminde de giderek artmaya başlamıştır. Ruhsal bozukluklardan ziyade kişilerin geliştirebileceği yanlarını ele alan bu ekolde özellikle bireylerin iyi oluşunu ve işlevini

artırıcı, mutluluk ve umut veren değişkenler incelenmektedir. Bu değişkenlerden biri olan yaşamda anlam bu çalışmanın bağımlı değişkenini oluşturmaktadır.

Yaşamda anlam tarih boyunca üzerinde düşünülmüş ve araştırılmış bir konudur. Yaşamda anlamın tarihi felsefe alanına dayanmaktadır. Her bilimin çıkış noktası olan felsefe yaşamda anlam ile ilgili düşüncelerin ve araştırmaların kaynağını oluşturmaktadır. Platon, Aristo gibi ünlü filozoflar yaşamın anlamının ne olduğuna ilişkin kendi düşüncelerini belirtmişlerdir. Hedonizm, epikürizm, kantianizm, kinizm gibi felsefi akımlar yaşamın anlamını yorumlamışlardır. Ancak felsefede yaşamın anlamı evrensel bir şekilde tartışılırken, psikolojide bireysel ele alınarak her bireyin kendine özgü bir anlamı olduğundan söz edilmektedir. Bu ve pek çok sebepten dolayı yaşamda anlam, ruh sağlığı alanyazınında tanımlanması zor olan kavramlardan biridir ve bu konuda çeşitli tanımlar öne sürülmüştür. Logoterapi yaklaşımının kurucusu olarak tanınan Victor Frankl (2009) anlamı kişisel başarılar, başkalarıyla ilişkiler veya sanat ve doğa ile uğraşı yoluyla ortaya çıkan bir kavram olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanıma göre ise anlam, kendini veya varlığını din veya yaşam felsefesi gibi daha geniş bir anlam çerçevesine bağlayarak elde edilebilen bir kavramdır (Allport, 1961). Baumeister (1991) ise yaşamdaki anlamın amaç, değer, etkinlik ve özdeğer olmak üzere dört psikolojik ihtiyacın karşılanmasına bağlı olduğunu savunmaktadır. Bazı araştırmacılar kişinin hayatında tutarlı olduğu zaman yaşamda anlam deneyiminin gerçekleştiğini iddia etmektedirler (Reker ve Wong, 2013). Bir başka tanıma göre ise yaşamda anlam, bir kişinin hayatında bir amacı olması ya da arzu ettiği hedeflere ulaşmak için zaman ve enerji harcamasıdır (Ryff ve Singer, 1998). Tanımlar birbirine yakın olmakla birlikte her biri kendine özgüdür.

Alanyazında bireylerin hayatında yaşamda anlamın etkisini araştırmak için pek çok araştırmalar yapılmıştır. Yaşamda anlam çalışmalarıyla tanınan Wong (1998), anlamın pozitif ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol oynadığını, etkili başa çıkmayı artırdığını ve stres direncini azalttığını öne sürmüştür. Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmada katılımcıların anlam düzeyleri ve depresif belirtileri iki aylık bir süre boyunca izlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yaşamda anlamın depresif belirtilerdeki değişiklikleri yordadığı bulunmuştur. Daha düşük yaşamda anlam düzeyinde depresyonda küçük artışlar; daha yüksek anlam düzeyinde ise depresyonda küçük düşüşler yordandırmıştır (Mascaro ve Rosen, 2006). Hadden ve Smith (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada da katılımcılar günlük depresif değerlendirmelerini içeren 21 günlük bir günlüğü tamamlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda bireylerin

yaşamdaki anlamlarının psikolojik iyi oluşlarının tutarlı bir belirleyicisi olduğu elde edilmiştir.

Ampirik bulgular, yaşamda anlam ve iyi oluş arasında kuvvetli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Anlamın iyi oluşla (Doğan vd., 2012; Kafka ve Kozma, 2002; Steger vd., 2009; Yalçın ve Malkoç, 2015), mutlulukla (Debats vd., 1993) olumlu duygulanım ile (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger vd., 2009; Peterson vd., 2005; Zika ve Chamberlain, 1992), ve yaşam doyumu ile de pozitif (Bronk vd., 2009; Chamberlain ve Zika, 1988; Kafka ve Kozma, 2002; Schnell, 2009; Steger vd., 2009; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015; Zika ve Chamberlain, 1992) ve olumsuz duygulanım ile negatif korelasyona sahip olduğunu göstermektedir (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger vd., 2009; Zika ve Chamberlain, 1992). Bu korelasyonların orta ila büyük düzeylerde oldukları bulunmuştur. Yaşamda anlam varlığıyla ilgili çalışmaların yanında anlamsızlık ile ilgili araştırmalar da mevcuttur.

Yaşamda anlamın olmaması durumu “anlamsızlık (meaninglessness)” olarak tanımlanmaktadır (Frankl, 2009). Anlamsızlık, bireylerin kendilerini amaçsız, plansız hissetmeleri ve hangi yöne gideceklerini bilmeme durumudur (Harlow ve Newcomb, 1990). Frankl (2009) anlam eksikliğinde bireylerin bir kısmının depresyon, bağımlılık ve saldırganlık gibi psikolojik problemler yaşadığını ifade etmektedir. Aynı çalışmada yaşamda anlamın intihar açısından koruyucu bir faktör olduğu bulgusunu elde etmiştir. Frankl bir başka çalışmasında ise anksiyete, depresyon, obsesif kompulsif ve şizofreni gibi bozukluklarda yaşamda anlam düşüklüğünün rolünü ortaya koymuştur. Özellikle, anksiyete ve depresyon belirtilerinin, bireyin ideallerinin, hedeflerinin veya yaşam görevinin ulaşılamaz olduğu algısının bir sonucu olarak yoğunlaşabileceğini öne sürmüştür. Seligman, Rashid ve Parks (2006) da önceki çalışmalara paralel olarak anlam eksikliğinin depresyona yol açtığını ifade etmektedirler.

Yukarıdaki araştırmalara benzer şekilde, ampirik bulgular anlamsızlığın daha şiddetli psikopatoloji düzeyleri ve daha zayıf psikolojik işlevsellik ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, genel psikolojik sıkıntı (Debats, vd., 1993; Schulenberg, 2004; Zika ve Chamberlain, 1992), depresyon (Debats vd., 1993; Ho vd., 2010; Mascaro ve Rosen, 2006; Wang vd., 2007), anksiyete (Debats vd., 1993; Fahlman vd., 2009; Ho vd., 2010), intihar düşüncesi (Heisel ve Flett, 2004; Wang vd., 2007), agorafobi, somatizasyon, uyku bozukluğu, düşmanlık (Debats, vd., 1993), nevrozizm (Steger vd., 2008), can sıkıntısı (Fahlman vd., 2009), umutsuzluk (Wang vd., 2007), yabancılaşma (Ho vd., 2010), yüksek ölüm anksiyetesi (Juhl ve Routledge, 2016; Yalom, 2011), daha

sık madde kullanımı (Schnitzer vd., 2013) ve sosyal uyumsuzluk (Ho vd., 2010; Schulenberg, 2004) değişkenleri boyunca devam etmektedir.

Yaşamda anlamın varlığı ve anlamsızlık üzerine yapılan çalışmalar göz önüne alındığında yaşamda anlamın bireylerin hayatlarını sürdürebilmesi için hem ruhsal hem de fiziksel açıdan önemli olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşamlarında kritik bir dönem olan üniversite çağında yaşamda anlamın güçlendirilmesi ile birlikte kişilerin olumsuz faktörlerden korunacağı ve olumlu faktörlerin artacağı, aynı zamanda bu etkinin yaşam boyu süreceği düşünülmektedir.

Yaşamda anlam bireylerin öznel algısı sonucunda oluşan bir kavramdır. Her bireyin yaşamına yüklediği anlam birbirinden farklı ve eşsiz olmakla birlikte yaşamda anlam, olaylar veya durumlarla değil, bireyin bunlara yüklediği anlamı dolayısıyla kendi algısı ile oluşmaktadır (Steger, 2012). Bireyin yaşantılarından ziyade yaşantılarına olan bakış açısı ve atıfları önem arz etmektedir. Kişinin dünyaya ve yaşamına hangi perspektiften bakıp yorumladığı kişisel anlamını oluşturup anlam düzeyini etkileyecektir. Bireylerin yaşamlarını yorumladığı bakış açısını inceleyen zaman perspektifi kavramı, yaşamda anlam ile ilişkili olduğu düşünülerek bu çalışmada ele alınan bağımsız değişkenlerden birisidir.

Zimbardo ve Boyd'un öne sürdüğü zaman perspektifi kuramına göre bireyler yaşamlarını belirli bir bakış açısına göre yorumlamakta ve algılamaktadırlar. Kişilerin yönelimde olduğu zamanlara göre yaşadıkları ve aynı bakış açısıyla yaşamlarını yorumladıkları öne sürülmektedir. Zaman perspektifi, tutumları, kararları ve davranışları etkileyen bilinçli olmayan bir bilişsel süreçtir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğin öznel fikrini ve değerlendirmesini içermekte ve hedeflerin, kararların ve davranışların üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir (Carstensen vd., 1999). Lewin'in (1997) çalışmalarında ilk kez insan davranışlarının etkisinde geçmiş ve geleceğin etkisinden söz edilmektedir. Lewin'den esinlenerek geliştirilen kuramda ise buna ek olarak şimdiki zaman da ele alınmaktadır.

Zaman perspektifi kuramı geçmiş; pozitif, negatif, şimdi; kaderci, hazzı ve gelecek olmak üzere beş boyuta sahiptir. Bireylerin içinde buldukları zaman yönelimiduygu, düşünce ve davranışlarını dolayısıyla hayata dair tutumlarını etkilemektedir. Zaman perspektifi aynı zamanda kişilerin şimdiki zamanda verdikleri kararları, yargıları ve davranışlarını etkiler. Bireylerin şu anki davranışlarını etkileyen olayların ardında nostaljik ve güzel yaşantılar olabileceği gibi travmatik ve acı verici olaylar da olabilir (Yaşın, 2013). Geçmiş pozitif yönelime sahip bireyler geçmişte aileleri

ve arkadaşlarıyla temel ilişkileriyle birlikte oluşturduğu ılımlı, zevkli bir bakış açısını yansıtırlar. Geçmiş negatif perspektif ise kişinin travma gibi istenmeyen deneyimleri tarafından karakterize edilmiştir. Bu kişiler geçmişteki olumsuz olaylara çok odaklandıkları için şimdiki zamanı da o olayların etkisiyle yaşıyor olabilirler. Şimdi hazzı, şimdi ve burada, hayattan keyif almaya odaklı, maceralara açık ve yüksek yoğun aktivitelerden keyif alan bir perspektif sunar. Bu bireylerin riskli davranışlarda bulunma eğilimleri fazladır. Şimdi kadenci ise çaresizlik, umutsuzluk duyguları içinde yaşamın kontrolünün kendi dışında spritüel bir varlık ya da hükümet gibi bir güçte olduğunu düşünür. Son olarak gelecek zaman yönelimine sahip bireyler gelecekteki hedefleri ve amaçları için çalışırlar, sıklıkla şimdinin heyecanını yaşamadan uzak dururlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu bireyler, olası tepkilerinin ilerleyen zamandaki geri dönüşlerini dikkate alarak, var olan duruma tepki verirler (Silva vd., 2013). Durumsal gerekliliklere ve alışkanlıklara bağlı olarak kişiler, tüm zaman yönelimlerini kullanabilirler (Akırmak vd., 2019). Bireyler yaşamlarında bir boyutu diğerlerinden daha üstün tutma eğiliminde olabilirler. Kültür, toplum, din, eğitim, sosyal sınıf gibi etmenler baskın olan zaman yöneliminin oluşmasında rol oynamaktadır. Bu boyutlardan yalnızca birinin kullanılması, bireylerin duruma uygun hareket etmelerini engellemektedir. Karar verme süreçlerinde belirli bir zaman yöneliminin daha etkili olması yaşamlarının doğal akışını bozmasına rağmen, bireyler bilinçaltındaki bu etkinin ya da yönlendirici gücün nadiren farkına varırlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Bu kimseler “yanlı bireyler” olarak da adlandırılmaktadırlar (Zimbardo, 2002). Bu durumun tam tersi olarak çeşitli zaman yönelimleri arasında esnek bir şekilde geçiş yapabilme dengeli zaman perspektifi olarak tanımlanmaktadır. Dengeli zaman perspektifi bireyin sağlıklı olduğunu göstermektedir. Dengeli zaman yönelimi iyi oluş (Boniwell vd., 2010), bilinçli farkındalık (Drake vd., 2008), mutluluk (Webster ve Ma, 2013), benlik saygısı (Akırmak, 2014) ile ilişkili bulunmuştur. Dengeli zaman yönelimi, doğrudan temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasıyla ilgilidir (Akırmak vd., 2019).

Zaman perspektifi müdahale edilebilir bir kavramdır. Bireylerin geçmişteki olaylara ve durumlara ilişkin düşüncelerinin yeniden yapılandırılmasıyla birlikte geçmiş olumsuz yönelimli kişiler geçmiş olumlu zaman perspektifine geçiş yapabilmektedirler. Benzer şekilde, diğer zaman yönelimlerinde de perspektifin oluşumu olaylar veya durumlar tarafından değil bireylerin bu durumlara atfettiği değer ve bakış açılarından kaynaklanmaktadır. Böylelikle bireylerin algılarının değişmesiyle birlikte zaman perspektifleri de değişebilmektedir. Psikolojik danışma süreci yardımıyla ya da

psikoeğitimle birlikte bireylerin düşünceleri yeniden çerçevelendirilerek dengeli zaman yönelimi öğretilmektedir. Zimbardo, zaman perspektifinin dengeli olmasıyla birlikte mucizelerin gerçekleşeceğini öne sürmektedir. Bu mucizeler bireyin bakış açısının hayatına olan etki gücünü ifade etmektedir.

Alanyazın incelendiğinde Baikeli ve diğerleri (2021) tarafından yapılan bir çalışmada zaman perspektifinin kimi alt boyutları ve yaşamda anlam manidar düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yalnız tek alt boyut kullanılarak yapılan bir çalışmada da gelecek zaman perspektifi ve yaşamda anlam arasında manidar ilişki elde edilmiştir (Hicks vd., 2012). Zaman perspektifinin kimi alt boyutlarının aynı zamanda yaşam doyumu, (Çivitçi ve Şahin Baltacı, 2018) sosyal ilişkiler, (Lang ve Carstensen, 2002) iyi oluş, (Drake vd., 2008) ve affedicilik (Allemand, 2008) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Makedon üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise geçmiş pozitif, geçmiş negatif, şimdi hazcı ve gelecek zaman yönelimlerinin yaşamda anlamı yordadığı tespit edilmiştir (Shterjovska ve Achkovska-Leshkovska, 2014). Dolayısıyla zaman yöneliminin bireylerin yaşamlarında önemli bir yerde olmasıyla birlikte, yaşamda anlam kavramı ile ilişkisi de görülmüştür. Buradan hareketle, üniversite öğrencileri örneğinde ve Türk kültüründe zaman perspektifinin yaşamda anlamı yordama düzeyinin çalışmasına ihtiyaç duyularak ele alınmıştır.

Yaşamda anlamın varlığının hem ruhsal hem de fiziksel açıdan önemini araştırma bulgularıyla ortaya konulduğu daha önce belirtilmiştir. Benzer şekilde anlam varlığının olmaması durumunda anlamsızlık olarak tanımlanan durumun kişilerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği ve işlevini bozduğu da araştırmacılarla desteklenmektedir. Dolayısıyla buradan yola çıkarak yaşamda anlamın varlığının bireylerin hayatında bir lüks olmaktan ziyade hayati bir işlevi olduğu, bireyler için bir ihtiyaç olduğu yorumlanabilmektedir.

Yaşamda anlamı yordama gücü çalışılan bir diğer kavram ise temel psikolojik ihtiyaçlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar öz belirleme kuramı çerçevesinde detaylı bir şekilde ele alınan bir kavramdır. Öz belirleme kuramı bireylerin gelişimini, motivasyonunu ve iyi oluşunu ele alan deneysel temelli bir kuramdır. Kuramın amacı bireylerin sosyal çevreleri ile uyumlu yaşam sürdürüp iyi bir gelişim göstermelerini ve toplum ile bir bütün olarak gelişmelerini sağlamaya çalışmak ve tüm bunlar için gerekli olan faktörleri araştırarak açıklamaya çalışmaktadır. Öz belirleme kuramı kapsamında; öz-belirleme, ihtiyaç doyumu, özerklik desteği, kontrol ve öznel iyi oluş gibi temel kavramlar ele alınmaktadır.

Çalışmada ele alınılacak olan temel psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramının kapsamında olup bireylerin gelişimleri için önemli kaynaklar olarak gösterilmektedir. Bu alt kuram, bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaçları ile ruh sağlığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye vurgu yapmaktadır (Cihangir Çankaya, 2009). Her birey kendine özgü kişiliğe sahip olmakla birlikte, kişilerarası farklılıkları yaratan ihtiyaçları da vardır (Baard vd., 2004). Ancak temel psikolojik ihtiyaçlar tüm bireyler için geçerli ve sabittir. Pek çok araştırmacı temel psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğundan söz etmektedir (Coleman, 2000). Kültürler arası yapılan çalışmalarda da temel psikolojik ihtiyaçların kültürler arasında fark etmediği, evrensel bir gereksinim olduğu kanıtlanmıştır (Deci vd., 2001).

İnsanlar, üç temel psikolojik ihtiyaç giderildiği sürece ana hedeflerini belirlemek ve sürdürmek için doğal olarak motive olurlar (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçlardan biri olan özerklik, bireyin kendi kararlarını vermesi ve bu kararlar doğrultusunda düşünce ve davranışlarının arkasında durmasıdır (Andersen vd., 2000; Deci ve Ryan, 1985). İkinci temel psikolojik ihtiyaç olan yetkinlik ihtiyacı ise kişinin yaptıklarından haz alması yeteneklerini geliştirmesini sağlamaktadır (Levesque vd., 2004). Son olarak ilişkili olma ihtiyacı, bireylerin diğerleriyle yakın ilişkiler içinde olması ve anlamlı bağ kurması olarak tanımlanmaktadır. İlişkisellik ihtiyacının doyumu ruh sağlığını ve motivasyonu artırmaktadır (Ryan ve Deci, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile bireyin daha iyi bir ruh sağlığına sahip olacağı belirtilmektedir. Andersen ve diğerleri (2000) bu ihtiyaçların doyurulmasını bireylerin bütünleşmeleri, gelişimleri ve ruh sağlıkları için bir gereklilik olarak görmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmediği takdirde bireylerin ruh sağlığında bazı problemler yaşanabileceği vurgulanmaktadır. Öz belirleme kuramına göre psikolojik ihtiyaçlar karşılandığı takdirde birey en yüksek gelişimi ve iyi oluşu gösterebilir (Deci ve Ryan, 2000). Bu ihtiyaçların karşılanması optimal işleyişi, fiziksel sağlığı ve iyi oluşu geliştirirken, bunların engellenmesi iyi oluşu ketlemekle birlikte, kaygının ve psikopatolojinin gelişmesine yol açar (Baard vd., 2004; Church vd., 2013; Deci ve Ryan, 2000; Ng vd., 2012; Ryan vd., 2008). Temel psikolojik ihtiyaç doyumuna sahip bireylerin iyi olma düzeyleri yüksek olmakta, öznel iyi olma hali artan bireylerin ise olumlu duyguları ve yaşam doyumu artmakta, olumsuz duyguları azalmaktadır (Cihangir Çankaya, 2009).

Temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin yaşamlarında hangi kavramlarla ilişkili olduğu pek çok araştırmaya konu olmuştur. Yapılan bir çalışmada bireylerin gün

içerisinde temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyleri arttıkça, yüksek düzeyde olumlu duygu ve canlılık, düşük düzeyde olumsuz duygular yaşadığı tespit edilmiştir (Sheldon vd.,1996). Başka bir çalışmada ise benzer bir şekilde bireylerin günlük olarak psikolojik ihtiyaçları karşılanma düzeyi arttıkça olumlu duygularında artma ve psikosomatik sıkıntılar ile olumsuz duygularında azalma olduğu belirtilmiştir (Reis vd., 2000). Türkiye’de yapılan çalışmalarda da önceki bulgulara paralel şekilde üniversite öğrencilerinin yeterlik, özerklik ve ilişkisellik olma üzere temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeylerinin artmasıyla birlikte öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir (Cihangir Çankaya, 2009; İlhan ve Özbay, 2010). Eakman (2012) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada 11 ay boyunca bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyumunun sağlanmasıyla birlikte yaşamda anlam düzeylerinin de arttığı bulgusu elde edilmiştir. Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bireylerin genel iyi oluş düzeyleri açısından önemli bir unsur olduğu ifade edilebilir.

Sonuç olarak yaşamda anlam, zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun her birinin bireylerin hayatında önemli bir yer edindiği görülmektedir. Aynı zamanda bu kavramların birbirlerinden bağımsız olmadığı, birbirleriyle ilişkili olduğu da yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Bireyler için üniversite çağının ruh sağlığı açısından kilit bir noktada olduğu görülmektedir. Pek çok olumlu etkiye sahip olan yaşamda anlamın hangi faktörler tarafından yordadığının araştırılması bu kavramın derinlemesine ele alınmasına olanak sunacaktır. Türk kültüründe bu kavramların test edilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Tüm bu sebeplerle bu çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam varlığının zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisi üzerine çalışılmıştır.

Amaç

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamı yordamada zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların rolünü incelemektir. Bu amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri zaman perspektifi tarafından anlamlı biçimde yordanmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından anlamlı bir biçimde yordanmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı bir fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinde kaldıkları yer açısından anlamlı bir fark var mıdır?

Önem

Üniversite çağı, bireylerin hayata ilişkin düşüncelerini şekillendirdiği bir dönemdir. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçişin adımı olan üniversite basamağında kişiler, kimliklerini oluşturmakla birlikte yaşama ilişkin bakışlarını da çerçevlendirmektedirler. Günümüz dünyasının hızlı değişimi, genç nüfusta %25,3 oranındaki işsizlik (TÜİK, 2021) üniversite öğrencilerinin yaşam şartlarını günden güne zorlaştırmakta, içinde buldukları riskli zaman dilimini daha da kritik hale getirmektedir. Aynı zamanda nüfusun önemli bir bölümünü oluşturan üniversite öğrencileri ruhsal açıdan pek çok rahatsızlığın başladığı ve etkisinin yaşam boyu sürdüğü yaş döneminde olmaları gerekçesiyle pek çok araştırmanın örneğini oluşturmaktadır.

Yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre Türkiye’de 18-24 yaş aralığındaki genç nüfus içinde kendini mutlu olarak beyan edenlerin oranı 2019 yılında %56,7 iken 2020 yılında %47,2 olmuştur (TÜİK, 2021). 2020 yılı itibari ile pandemi sürecine girilmesiyle birlikte üniversite öğrencilerinin çevrimiçi eğitim sistemine geçmesi, dünya genelinde yaşanan ölümler ve karantina sürecinin etkisiyle daha fazla psikolojik sıkıntı ve ruh sağlığı problemleri yaşadığı gözlemlenmektedir. Düşen mutluluk oranı bireyleri pek çok açıdan verimsizleştirmektedir. Literatürde iyi oluş olarak tanımlanan mutluluk kavramı yaşamda anlam ile yakından ilişkilidir (Yalçın ve Malkoç, 2015). Bu sebeple yaşamda anlamın incelenmesiyle mutluluğa ilişkin ipuçları da elde edilecektir.

Üniversite ortamı, bireylerin risklere karşı baş etmesinde etkili olan becerilerin kazandırılmasında önemli bir yerdir. Çalışmanın bağımlı değişkenini oluşturan yaşamda anlam, üniversite öğrencisi örneğinde yapılan araştırmalarda iyi oluşla olan ilişkisinin yanı sıra psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik, umut ve yaşam doyumu gibi koruyucu faktörler olarak tanımlanabilen kavramlarla da ilişkili bulunmuştur (Eker vd., 2020; Seyrek ve Ersanlı, 2017; Yalçın ve Malkoç, 2015; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015). Bu araştırmalardan yola çıkarak yaşamda anlamın varlığının gençler üzerinde koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir. Yaşamda bir anlama sahip olmanın gelişimsel rehberlik

anlayışının önleyici ve koruyucu olma yönüne işaret ettiği ifade edilebilir (Demirbaş Çelik ve Gazioğlu, 2017). Bireylere önleyici ve koruyucu rehberlik hizmeti sunulurken yaşamda anlamın rehberlik programlarında yer alması önemli görülmektedir (Sezer, 2012)

Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı 11. Kalkınma Planı'na (2018) göre rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması aracılığı ile gençlerin bilişsel, fiziksel ve psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen faktörlerin etkisinin azaltılması hedeflenmektedir. Dolayısıyla kalkınma planı doğrultusunda da koruyucu faktörle ilgili çalışılması doğrultusunda bir hedef olduğu görülmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde koruyucu bir faktör olarak ele alınabilecek olan yaşamda anlam kavramı incelenecektir.

Üniversite dönemi yaş aralığındaki bireylerin kendilerini tanımaları ve dolayısıyla yaşamlarında anlam inşa etmeleri kolay olmayabilir. Battista ve Almond'a (1973) göre yaşamlarında anlam eksikliği yaşayan bireyler terapiye daha fazla başvurumaktadırlar. Yaşamda anlam eksikliğinin pek çok patolojik hastalıkla ilişkili olması anlamsızlığın bir risk faktörü olduğunu düşündürmektedir. Araştırmacılara göre, yaşamda anlamın varlığının sağlıklı bir birey olmanın önemli bir bileşeni olduğu görülmektedir (Ryff ve Singer, 1998).

Yaşamda anlamı yordayıcılığı test edilen kavramlardan birisi zaman perspektifidir. Bireyler bilinçaltındaki zaman perspektifinin etkisinin ya da yönlendirici gücünün nadiren farkına varırlar (Zimbardo ve Boyd, 1999). Durumsal gereksinimler bireysel/sosyal süreçler doğrultusunda, geçmiş, şimdi ve gelecek zamanı dengeli bir şekilde kullanmak en ideal zaman yönelimidir. Dengeli zaman yönelimi olarak adlandırılan bu boyutta, geçmiş deneyimler, anlık arzular ve gelecek amaçların her biri ortalama bir değer olarak değerlendirilir. Bu durum sağlık belirtisi olarak görülmekte, bireyin karar verme süreçlerindeki bilişsel yanlılıkları azaltmaktadır (Boniwell ve Zimbardo, 2004; Zimbardo ve Boyd, 1999). Araştırmacılara göre bu boyutlardan yalnızca birinin kullanılması, bireylerin duruma uygun hareket etmelerini engellemektedir, bu da önerilen bir durum değildir. Tek bir zaman yönelimini baskın olarak kullananlar yanlı bireyler olarak da adlandırılmaktadırlar (Zimbardo, 2002). Zaman yönelimi karar verme süreçleri ve davranışları etkileyebileceği gibi, bir yönelim her koşulda diğerlerinden baskın olduğunda bu yönelim bir özellik haline gelmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Bununla tutarlı olarak, bir zaman yönelimi için bilişsel yanlılık oluşması, bireylerin günlük yaşamlarındaki seçimlerini yordamaya da yardımcı olur (Zimbardo ve

Boyd, 1999). Dolayısıyla geçmişi iyileştirmek, şimdinin keyfini çıkarabilmek ve geleceğe odaklanabilmek için zaman perspektiflerine yönelik farkındalığın oluşması önemlidir.

Zaman perspektifi günden güne daha fazla ilgi gören ve çalışılan bir kavram haline gelmektedir. Ancak Türkiye’de ruh sağlığı alanyazınında oldukça sınırlı sayıda çalışılmakla birlikte incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Buna ek olarak yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalar da dâhil olmak üzere, zaman perspektifi araştırmalarının önemli bir bölümü, riskli davranışlar ve kişilik arasındaki ilişkiyi ele almıştır (Zimbardo vd., 1997; Rabinovich, Morton ve Postmes, 2010). Zaman yöneliminin yaşamda anlam ile ilişkisinin incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın bir diğer bağımsız değişkeni olan temel psikolojik ihtiyaçlar, öz belirleme kuramına göre insan davranışlarına yön vermekle birlikte ruh sağlığını korumada da önemli bir etkiye sahiptir. Deci ve Ryan (2000), psikolojik ihtiyaçlar karşılanmadığında gerilim oluşabileceğini, bu sebeple bireyin kendisine zarar verebileceğini ifade etmişlerdir. Üniversite çağı gibi riskli bir dönemde temel psikolojik ihtiyaçların ele alınması gereken önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde yapılan araştırmalardan birinde, psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi ile iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Milyavskaya vd., 2009; Shen vd., 2013). Türkiye’de de Türkdoğan ve Duru (2020) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarının doyumunu arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin de arttığı ve depresyon düzeylerinin düştüğü bulgusu elde edilmiştir.

Deci ve Ryan (2000), temel psikolojik ihtiyaçların özellikle genç nüfus için bireysel iyi oluş ve gelişim açısından gerekli besinler gibi olduğunu ifade etmektedirler. Psikolojik ihtiyaçların uzun süre tek bir sosyal bağlamdan karşılanmadığı durumda, gençler uyumsuz davranışlar gösterebilirler. Bu durum ihtiyaç doyumunun üniversite çağındaki bireylerdeki önemini vurgulamaktadır.

Yaşamda anlamın temel dinamikleriyle ilgili bilgi edinmek bireylerin yaşamda anlam düzeylerini artırıcı etkinliklerin düzenlenmesinde kuramsal bir çerçeve sunabilir. Türkiye’de yaşamda anlamla ilgili alanyazın incelendiğinde zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan yapılacak olan araştırmanın alanyazındaki bu boşluğa hitap edeceği düşünülmektedir. Yaşamda anlamın, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve zaman perspektifi gibi müdahale edilebilen, bireylerin algıları ve yaşam stilleriyle şekillenen kavramlar ile

yordama düzeyinin incelenmesi, araştırmanın bulgularının uygulanabilecek müdahale programlarına hizmet edebileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın üniversite danışma merkezlerinde gerçekleştirilen psikolojik danışma süreçlerinde üniversite öğrencisi danışanları anlamak ve uygun müdahale programını seçmek açısından ışık tutabileceği düşünülmektedir.

Sayıtlar

Araştırmaya katkıda bulunan bireylerin veri toplama araçlarını içtenlikle ve dürüst bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılığı verilerin çevrimiçi olarak toplanmasıdır. Aynı zamanda çalışmada kullanılan ölçeklerin ele aldığı düzeyde sınırlıdır.

Tanımlar

Yaşamda Anlam: İnsanın doğuştan getirdiği bir güç olarak anlam arayışını içinde barındıran, yaşam amaçlarıyla birlikte ele alınan, insan yaşamının doğal ve sağlıklı temel güdüsüdür (Frankl, 2009).

Zaman Yönelimi/Perspektifi: Bireyin kişisel ve sosyal deneyimleri aralıksız olarak devam ederken gelişen, deneyimleri kategorize etmeye, anlamlandırmaya yardımcı olan ve dinamik yapısıyla şu andaki yargılamalara, karar süreçlerine ve davranışlara etki eden bilinçdışı bir süreçtir (Zimbardo ve Boyd, 2018).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Temel psikolojik ihtiyaçlar bireylerin doğuştan gelen yeterlik, özerklik ve ilişkisellik olmak üzere üçe ayrılan evrensel psikolojik ihtiyaçlarıdır (Ryan ve Deci, 2000). Özerklik, bireyin kendi davranışlarını tamamıyla kabul etmesi, onaylaması ve davranışlarının arkasında durmasıdır (Deci ve Ryan, 1985; 2000). Yeterlik, çevreyle baş ederken kişinin kendisini yeterli hissetmesidir (Ingledeu vd., 2004). İlişkisellik ise bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrede ait olma duygusunu yaşamasıdır (Kowal ve Fortier, 1999).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde yaşamda anlam, zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlara dair kuramsal çerçeve açıklanmaktadır. Her bir başlık kendi içerisinde ilgili konulara göre alt başlıklara ayrılmakta birlikte ilgili araştırmalara yer verilmektedir.

Yaşamda Anlam

Yaşamda anlama ilişkin kuramsal çerçeve tarihçe, tanım ve anlamsızlık başlıkları altında incelenmektedir.

Tarihçe

İnsan biyo-psiko-sosyal doğası gereği karmaşık bir varlıktır. Kendini ve etrafındaki dünyayı anlamaya dair güçlü bir arzu duymaktadır. Bu arzuyu desteklemek için bilişsel ve davranışsal faaliyetler sergilerler (Epstein, 1985; Heine vd., 2006; Higgins, 2000; Janoff-Bulman, 1992; Ryff ve Singer, 1998). Biyolojik, fiziksel, psikolojik çalışmalar bu arzunun ürünü olarak karmaşıklığı açıklamaya çalışmaktadır. Bunun bir parçası olan ruh sağlığı alanı en az fiziksel sağlık kadar önemli olmakla birlikte günümüzde eskiye kıyasla değeri günden güne artmaktadır. Ruh sağlığı alanında yapılan araştırmaların tarihine bakıldığında problem odaklı patolojik çalışmaların sıklığı dikkat çekmektedir. Bireylerdeki eksikliklerin ve olumsuzlukların araştırıldığı medikal modele dayanan çalışmalar, güçlü ve olumlu özelliklerin incelenmesine fırsat bırakmamıştır (Pawelski, 2003). Alanyazındaki bu eksikliğe vurgu yapan Seligman (1998), psikolojinin yalnızca hastalık, zayıflık ve hasar çalışması olmadığını, aynı zamanda güç ve erdem çalışması olduğunu ifade etmektedir. Ona göre tedavi sadece yanlış olanı düzeltmenin yanı sıra doğru olanı da inşa etmektir. Aynı zamanda bireyler üzerine yapılan güç çalışmasının psikolojik problemleri önleyici ya da azaltıcı özelliği mevcuttur (Gable ve Haidt, 2005). Bu bakış açısından doğan pozitif psikoloji, bireylerin güçlü taraflarında vurgu yaparak var olan potansiyelini olabilecek en verimli şekilde kullanabilmesini

savunmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İkinci dünya savaşı sonrası ile birlikte pozitif psikolojiye ait çalışmalar artmaya başlanmıştır.

Yaşamda anlam, pozitif psikolojiye ait bir kavramdır. İnsan, var oluşundan itibaren dünyaya ve kendisine anlam yükleme çabasıdadır. Hayatın temelleneceği bir dayanak aramaktadır. Pascal, “Bir dal, ağacın anlamını bilmeyi ümit edemez” sözüyle anlam arayışının insan olmanın bir parçası olduğunu ifade etmiştir. Anamlı bir yaşamın gerçek doğası, Aristoteles'in Eudaimonia'yı kavramsallaştırmasından Aquinas'ın erdemle ilgili Rönesans yazılarına kadar uzun bir araştırma geçmişine sahiptir (Linley ve Joseph 2004). Yaşamda anlam ilk olarak felsefe alanında ele alınmıştır. Nietzsche, Schopenhauer, Camus ve Sartre gibi ünlü filozoflar yaşama ve anlamına dair fikir belirtmişlerdir. Nietzsche “yaşamak için bir nedeni olan bir kişi hemen her nasıla katlanabilir” sözüyle insan yaşamının anlamlı olmasının önemini vurgulamıştır. Schopenhauer yaşamı olumsuz bir yorumla anlamlandırır. Yaşamın anlamı kavramı varoluşçu felsefenin ilk konularından biri haline gelmiştir. Varoluşçu filozof olan Camus, yaşamın anlamı sorusunun en acı verici soru olduğunu ifade etmiştir (1998). Camus ve Sartre insanın kendi anlamını oluşturması ve kendini bu anlamı gerçekleştirmeye adanmasını önemli bulmaktadır. Varoluşçu felsefe, yaşamda anlam konusunda varoluşçu psikoterapiyi de etkilemiştir. Zaman içerisinde yaşamda anlam, yalnızca felsefenin değil varoluşçu psikoterapi ve pozitif psikoloji ile ruh sağlığı alanyazının da ele alarak araştırdığı bir kavram haline gelmiştir. Felsefe psikolojiye kıyasla yaşamda anlamı daha genel olarak ele almaktadır. Psikolojide ise her bireyin eşsizliği yaşamda anlam için de geçerlidir. Herkesin hayata bakışı ve yüklediği anlamı kendine özgüdür. Yaşantılar özel ve öznelidir (Baş vd., 2014). Dolayısıyla psikoloji yaşamın anlamını değil, bireylerin yaşamda anlamlarını öznel olarak incelemektedir. Yaşamda anlam kişiden kişiye değiştiği gibi günden güne ve saatten saate bile değişebilir. Bu nedenle önemli olan genel bir anlam değil, bir kişinin belirli bir zamandaki anlamıdır (Frankl, 2009). Aynı zamanda yaşamın yalnızca bir değil pek çok anlamı vardır. Sabit bir anlam olmamakla birlikte her zaman değişebilir fakat asla kaybolmaz (Baş vd., 2014).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi insanın yemek, barınmak gibi temel ihtiyaçlarının öncelikte olduğunu göstermektedir. Piramit göz önüne alındığında bireylerin yaşamın anlamı gibi varoluşsal sorgulamalara gelebilmesi için öncelikle birkaç ihtiyacın karşılanmış olması gerekmektedir. Günümüzde artan varoluşsal krizlerin ve anlam sorularının sebeplerinden biri temel ihtiyaçların eskiye kıyasla daha kolay

giderilmesi ve bireylerin yaşama dair düşünecek zamanlarının bulunmasıdır. Yalom'a (2011) göre anlamsızlık, boş zaman ve serbestlikle karmaşık bir şekilde iç içe dokunmuştur. Sanayi devrimiyle birlikte insanların yaşamı tarım dönemine kıyasla kolaylaşmıştır. Makineleşme ve sonrasında gerçekleşen teknolojik gelişmeler insan iş gücüne dayalı sistemi değiştirerek bireylere vakit kazandırmıştır. Dolayısıyla günümüzde bu kolaylıklarla birlikte varoluşçu düşüncelere ayrılan süre artmıştır. Bireylerin rahatsız edici sorularla uğraşmak için çok fazla zamanı bulunmaktadır (Yalom, 2011). Bu sebeple yaşamın anlamı günümüz insanını önceki çağlara göre daha fazla etkilemektedir. Aynı zamanda gün geçtikçe bireylerin yaşamda anlamı daha fazla sorgulayacağı düşünülmektedir. Böylelikle bu kavrama ilişkin ilgi ve araştırmalar da yoğunlaşacaktır.

Yaşamda anlamla ilgili ilk çalışmalar incelendiğinde konuyla ilgili öncü bir doktor ve psikolog olan Victor Frankl, çalışmaları ve “İnsanın Anlam Arayışı” adlı kitabı ile dikkat çekmektedir. Frankl ikinci dünya savaşında Auschwitz toplama kampına esir düşmüştür. Toplama kampındaki gözlemleri ve oradaki zorlu deneyimleriyle birlikte sorguladığı yaşamın anlamı hakkındaki görüşlerini kitap haline getirmiştir. Kitabında ve sonraki çalışmalarında yaşamda anlam ile ilgili açıklamalarıyla birlikte sonraki çalışmalara ışık tutmuştur. Frankl (2009), toplama kamplarında fiziksel olarak güçlü olanların değil, yaşamlarında anlam ve amaç olan kişilerin hayata tutunabildiklerini gözlemlemiştir. Yaşamın acı çekmek de dâhil olmak üzere tüm koşullar altında bir anlamı olduğuna inanır. Çalışmalarının sonucunda yeni bir psikoterapi yaklaşımı olan logoterapiyi kurmuştur. Logos yunanca “anlam” demektir. İsminden de anlaşıldığı üzere bu terapi yöntemi, anlamı merkeze almaktadır. Logoterapibireylerin, yaşamlarındaki gizli anlamın bulunmasına yardım eder (Wong, 1998). Frankl'ın bu yaklaşımı yaygın kabul edilmektedir (Auhagen, 2000). Logoterapi ile birlikte mercek altına alınan yaşamda anlam Frankl ve pek çok ruh sağlığı uzmanı tarafından tanımlanmaya çalışılmıştır.

Anlam tanımı

Frankl (1963; 2009) yaşamımızda her durumda bir çeşit evrensel bir anlam ve aynı zamanda bireysel bir anlamın varlığını ifade etmektedir. Toplama kamplarında olduğu gibi baskı altında ve tutsakken bile içsel bir seçim özgürlüğüne sahip olduğumuzu iddia eder. Ona göre eylemlerimizin sorumluluğunu almamız için bize meydan okuyan şey bu

içsel özgürlüktür. Aynı zamanda, yaşamın anlamı belirli konularla da sınırlı değildir. Temel olarak, yaşamın durumlarının her biri anlam içerir. Yalnızca keşfedilmesi gerekmektedir (Auhagen, 2000).

Frankl'ın yanı sıra diğer araştırmacılar da yaşamda anlama dair açıklamalarda bulunmuşlardır. Literatürde bu konudaki tanımlamalar oldukça fazladır. Her araştırmacı kendi bakış açısıyla açıklamaya çalışmıştır. Bu sebeple tanıma dair kesin bir fikir birliği yoktur. Yalom (2011) yaşamda anlamı kozmik anlam ve dünyevi anlam olmak üzere iki boyutta tanımlamıştır. Kozmik anlam, Frankl'ın da bahsettiği evrensel anlam ile benzerdir. Bireylerin dışında, bireylerden üstün olan bir işleyişten bahsedilmektedir. Dini dünya görüşü ile bu anlama ulaşılır. Batı Yahudi-Hıristiyan dini geleneğinde, dünyanın ve insan yaşamının Tanrı'nın emrettiği planın bir parçası olduğu kapsamlı bir anlam şemasına dayandığı, insan yaşamının Tanrı'ya, Tanrı'ya benzeme çabasına ayrılması gerektiği söylenir. Mükemmel olanı temsil eder ve bu nedenle yaşamın amacı mükemmellik için mücadele eder Dünyevi anlam ise kişisel anlamı ifade etmekle birlikte hayatı anlamlı kılabacak din dışı kaynakları işaret etmektedir. Bu kaynaklar özgecilik, kendini bir davaya adanmak, kendini gerçekleştirme, yaratıcılık ve kendini aşma olarak sıralanmaktadır. Zika ve Chamberlain (1992) ise yaşamda anlamın, hedefleri ve yaşam amacını araştırma için mücadeleyi yansıttığını belirtmektedirler. Bir başka tanıma göre ise yaşamda anlam, bir kişinin hayatında bir amacı olması ya da arzu ettiği hedeflere ulaşmak için zaman ve enerji harcamasıdır (Ryff ve Singer, 1998). Yaşamda anlamla ilgili önemli çalışmalarıyla bilinen Steger, kişinin varlığı ve varlığının doğası ile ilgili olarak hissedilen anlam ve önem olarak tanımlar (Steger vd., 2006). Reker (2000) yaşamda anlamı, kişinin varoluşundaki düzen, tutarlılık ve amacın farkına varması, değerli hedeflerin peşinde koşması ve başarılması ve beraberindeki yerine getirme duygusundan oluşan çok boyutlu bir yapı olarak açıklamaktadır. Bir diğer görüşe göre ise yaşamda anlam, kişinin varlığında düzen, tutarlılık ve amacın bilinmesi, değerli hedeflerin peşinde koşulması, başarılması ve buna eşlik eden yerine getirme duygusudur (Reker ve Wong, 2013). Anlamlılık kavramı, bireyin yaşamının tutarlı, anlamlı, yol gösterilebilir ve sahiplenici olarak değerlendirilmesine dayanan temel bir anlam duygusu olarak tanımlanır (Schnell, 2009). Kişi yaşamında küçük olsa dahi bir anlam bulabiliyorsa yaşadığı zor şartlara rağmen yaşamak için güç bulabilir (Altıntaş ve Gültekin, 2005). Ryff'a (1989) göre ise yaşamda anlam, iyi oluşun bir göstergesi olan pozitif bir kişilik yapısı olarak kabul edilmektedir. Adler (2010) ise yaşamda anlamın kişiden kişiye

değiştğine vurgu yapmaktadır. Yaşama yüklenen anlam insan sayısı kadardır. Dolayısıyla yaşamın anlamının mutlak bir tanımı yoktur. Aynı zamanda yaşama yüklenen bireysel anlamın mutlak doğru bir anlam sayılmayacağı gibi hiçbir kimsenin anlamı tam olarak bilemeyeceği de ifade edilmektedir (Adler, 2016). Battista ve Almond (1973), bireylerin yaşamaya değer bir yaşamın nasıl olabileceğini anlamak için kullanabilecekleri zihinsel çerçeveye sahip olmaları gerektiğini öne sürmektedirler.

Yaşamda anlama dair tüm açıklamalar göz önüne alındığında her araştırmacının kendi yaşamına ve bakış açısına göre tanımlama yaptığı görülmektedir. Alanyazındaki sayısız tanımlamaların farklılığının yanı sıra her bireyin yaşamda anlamının kendine özgü olduğu konusunda ortak bir görüş olduğu söylenebilir. Dolayısıyla yaşamda anlamın ne ve nasıl olduğundan ziyade bireylerin hayatındaki varlığı ölçülen ve araştırılan bir durumdur.

Yaşamda anlamın, anlamın varlığı ve anlam arayışı olmak üzere iki alt boyutu vardır. İlk boyut olan anlamın varlığı, kişinin hayatını tatmin edici bir yaşam olarak algılaması, bir amaç olduğunu hissetmesi ve ne düzeyde önem atfettiği ile ilgilidir (Steger ve Kashdan, 2007). İkinci boyut olan anlam arayışı ise anlamın varlığına göre daha karmaşık bir yapıdadır. Bireylerin yaşamda anlam varlığını oluşturma ya da artırmaya yönelik istek, çaba ve eylemleri olarak tanımlanmaktadır (Steger vd., 2008). Yaşamda anlam arayışına dair literatürde kimi çelişkili ifadeler yer almaktadır. Anlam arayışının bir teoriye göre pozitif bir kavram olduğu ve ruh sağlığıyla pozitif ilişkili olarak açıklandığı görülürken diğer bir teoriye göre tam tersi iddia edilmektedir. Pozitif olarak görülen bakış açısına göre anlam arayışı bireydeki birincil motivasyon gücüdür (Frankl, 1963; Maddi, 1967). Aksini iddia eden görüşe göre ise anlam arayışının ihtiyaçları engellenmiş bireyler arasında ortaya çıktığı belirtilir (Baumeister, 1991; Klinger, 1998). Üçüncü bir bakış açısı ise her iki görüşün de mümkün olabileceğini öne sürmektedir. Yaşamda anlamın hem sağlıklı hem de sağlıklı kökleri olabileceğini iddia eder (Reker, 2000). Steger ve diğerleri (2008) daha önce keşfedilmemiş bir olasılık olarak anlam arayışının farklı insanlarda farklı temel motivasyonlardan ve bu motivasyonlara bağlı farklı korelasyonlardan kaynaklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Tıpkı yaşamın anlamının kişiden kişiye değiştiği gibi anlam arayışının da köklerinin dayanağına göre olumlu ya da olumsuz olması değişkenlik göstermektedir. İki boyutun tanımından da görüleceği gibi anlam varlığının bir durum ya da sonuç, anlam arayışının da bir süreç olduğu görülmektedir.

Yaşam amacı, yaşamda anlam ve boyutlarının açıklanmasında yer alan bir kavramdır. Literatüre bakıldığında yaşamda anlamla yaşam amacının birbiriyle benzer olduğu, kimi zamanlarda birbirinin yerine kullanıldığı görülmüştür. Bazı araştırmacılar yaşamda anlamın yaşam amacını kapsayan bir kavram olduğunu belirtirken (Ryff, 1989) diğerleri yaşam amacının olmadığı durumda yaşamda anlamın da mevcut olmayacağını öne sürmektedir (Battista ve Almond, 1973). Bir başka araştırmacılara göre ise yaşamın anlamı ve amacı birbirini bütünlemekle birlikte ayrılmaz bir çerçevede yer almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Yaşam amacı insanların hayatlarına anlam katan en önemli etkenlerden biridir (Emmons 2003; McGregor ve Little 1998). Yaşamın anlamının araştırıldığı bir çalışmada bireylere yöneltilen anlam sorularına karşılık amaçlarla cevap verildiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla bu durum anlam ve amaç arasındaki benzerliğe bir işarettir (Emmons, 2005).

Yaşam amacı kavramı için yapılan kimi tanımlamalar da yaşamda anlamla olan benzerliğine ve ayrılmazlığına vurgu yapmaktadır. Ryff'a (1989) göre yaşam amaçları yaşamda anlamı, hedefleri ve yaşam görevlerini içermektedir. Ingrid ve diğerlerine (2009) göre bireyler ideallerini, mutlu bir yaşamı ve yaşama anlam yüklemeyi anlattıklarında aslında beklenti ve yaşam amaçlarını ifade etmektedirler. Sonuç olarak tüm bu bakış açılarından yola çıkıldığında yaşam amacının yaşamda anlamla oldukça benzer olduğu ve kimi zaman birbirlerinin yerine kullanılabildiği söylenebilir.

Yaşamda anlam ile birlikte sıklıkla ele alınan bir diğer kavram ise anlam yaratmadır. Yaşamın anlamı her zaman değişse de hiçbir zaman yok olmadığı belirtilmektedir. Önemli olan anlamı keşfetmektir. Kimi zaman anlam yaratma kavramıyla bu keşiften söz edilir. Frankl'a (2009) göre anlamı keşfetmenin (yaratmanın) üç yolu vardır. İlkinde bir eser yaratma ya da bir iş yapma yoluyla insanın yaşamına anlam katabileceği ifade edilir. İkincisi ise bir şey yaşama ya da bir insan ile etkileşim aracılığıyla gerçekleşir. Bir şey yaşamaktan kasıt iyiliği, doğruyu, güzelliği, doğayı ve hatta insanı yaşamaktır. Bir diğer anlamıyla yaşamak, sevmektir. Anlamı keşfetmenin üçüncü ve son yolu ise kaçınılmaz acıya karşı tutum geliştirmektir. Frankl kendi deneyimlerinin izini bıraktığı bu açıklamada kaçınılmaz acıda dahi yaşamda anlam bulunabileceğini ifade eder. Anlamın tanımına ve ilgili kavramların incelenmesine ek olarak alanyazında yaşamda anlama olan ilgi pek çok araştırmalar ile birlikte görülmektedir.

Yaşamda anlam günden güne üzerinde çalışmaların arttığı bir konudur. Anlam ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye dair çeşitli teori ve hipotezler öne sürülmüştür. Bu bakış açıları, hem iyi oluş hem de psikopatoloji dâhil olmak üzere psikolojik sağlığın çeşitli yönlerini kapsar. Bilindiği üzere yaşamda anlam sıklıkla iyi oluş ile ele alınarak incelenmiştir. Bu nedenle öncelikle yaşamda anlamın iyi oluş ve ardından diğer değişkenler ile ilişkisinin ele alındığı araştırmalara yer verilecektir.

Yaşamdaki anlam, güçlü bir iyi oluş elde etmede ve sürdürmede kritik faktörlerden biri olabilir (Zika ve Chamberlain, 1992). Wong (1998), yaşamda anlamın ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Yaşamda anlam ve iyi oluş arasındaki ilişkide ampirik bulgular manidar bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir (De Klerk vd., 2009; Debats vd., 1993; Kafka ve Kozma, 2002; Krok, 2015; Steger vd., 2009). Yaşamda anlam düzeylerinin daha fazla olduğunu ifade eden bireylerin aynı zamanda iyi oluşlarının da daha yüksek olduğu ve yararlı manevi deneyimler yaşadıkları görülmekle birlikte buna karşılık psikopatolojiye daha az düzeyde sahip oldukları belirtilmektedir (Steger, 2012). Kronik hastalarda yaşamda anlam, iyi oluşun ve kabullenişin yüksek düzeyde yordayıcısıdır (Casalin vd., 2013).

İyi oluşla birlikte sıklıkla ele alınan olumlu duygulanım (Chamberlain ve Zika, 1988; Steger vd., 2009; Peterson vd., 2005; Zika ve Chamberlain, 1992), mutluluk (Peterson vd., 2005; Seligman, 2002), yaşam doyumu (Bronk vd., 2009; Chamberlain ve Zika, 1988; Kafka ve Kozma, 2002; Ryff, 1989; Schnell, 2009; Steger vd., 2009; Zika ve Chamberlain, 1992), umut (Feldman ve Snyder, 2005; Halama, 2003; Ryff, 1989), fiziksel sağlık (Steger vd., 2009), başa çıkma (Fife, 1994; Park ve Folkman, 1997; Thompson ve Janigian, 1988) ve sosyal yakınlık (Ryff, 1989) kavramları ile yaşamda anlam arasında pozitif ve güçlü bir ilişkinin bulunduğu yapılan çalışmalarca elde edilmiştir. Diğer çalışmaların da gösterdiği gibi yaşamda daha fazla anlam yaşayanlar daha az depresif ve daha az endişeli (Steger vd., 2006) ve yaşamlarından daha memnundurlar (Reker vd., 1987). Yaşamın zorluklarından anlam çıkarmak olumlu işleyiş için büyük önem taşımaktadır (Davis vd., 2000). Steger ve Kashdan (2013), Amerikalı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri iki araştırmada yaşamda anlamın günlük düzeyleri ile olumlu psikoloji ve sosyal işlevsellik arasında pozitif ilişki, yaşamda anlam istikrarsızlığının iyi oluş üzerinde zararlı etkisini tespit etmiştir.

Anlamın psikolojik sağlık üzerindeki nedensel etkisini inceleyen boylamsal çalışmalar da mevcuttur. İki ay boyunca 395 lisans ğrencisi üzerinde yaşamda anlam ve depresyon arasındaki karşılıklı ilişkiyi incelemede ölçümler yapılarak yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Daha düşük anlam depresyonda küçük artışları yordarken, daha yüksek anlam da depresyonda küçük düşüşleri yordamaktadır. Ayrıca depresyonun yaşamda anlam düzeyini yordamadığı da elde edilmiştir (Mascaro ve Rosen, 2006).

Pinquart (2002), yaşamda anlam ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki üzerine mevcut tek meta analizi gerçekleştirmiştir. Meta analizde orta yaş ve yaşlılarla gerçekleştirilen 70 çalışma mevcuttur. Sonuçlar yaşamda anlam ve pozitif etki arasında güçlü ve pozitif, yaşamda anlam ve depresyon arasında ise güçlü ve negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlara göre ortalamanın üzerinde pozitif etkiye sahip olan bireylerin % 73.5'i ve ortalamanın altındaki depresyonlu bireylerin % 73'ü ortalamanın üzerinde anlam seviyelerine sahiptirler. Ayrıca orta yaştaki yetişkinlerin yaşlılara göre ilişkileri daha güçlü bulunmuştur.

Yaşamda anlam aynı zamanda özgecilik, maneviyat (Morgan ve Farsides, 2009), sosyal rol uyumu (Schulenberg, 2004), merak (Kashdan ve Steger, 2007; Steger vd., 2008), güven duygusu (Adams vd., 2000), benlik saygısı (Morgan ve Farsides, 2009; Rathi ve Rastogi, 2007; Steger ve Frazier, 2005) ve iyimserlik (Adams vd., 2000; Steger ve Frazier, 2005) ile de pozitif ilişkilidir.Çinli niversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada yaşamda anlam sahibi olmanın kaygı, depresyon, obsesif bozukluk ve paranoyak dşüne ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Xiao vd., 2010). Aynı örneklemede yaşamda anlam varlığının yaşam doyumunu ve olumlu etki ile pozitif ilişkisi tespit edilmiştir (To ve Sung, 2017). Meksikalı Amerikalı niversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada ise yaşamda anlamın varlığı önceki araştırmaya benzer şekilde yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Vela vd., 2016).

Yaşamda anlamla ilgili deneysel çalışmalar oldukça sınırlı olmasına rağmen yapılan araştırmaların sonuçları hipotezleri doğrulamaktadır. Westerhof, Bohlmeijer, Beljouw ve Margriet (2010) tarafından toplamda 171 yaşlı bireyle gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada 88 kişilik deney grubuna 12 seans boyunca her biri iki saat süren eğitim videoları izletilmiştir. Videolarla birlikte uygulanan müdahale aracılığıyla yaşamda anlamın varlığını arttırma ve böylece depresyonu hafifletme amaçlanmıştır. Analizler sonrasında deney grubunun kontrol grubuna göre depresyon düzeyinde düşüş

ve anlam düzeyinde artış tespit edilmiştir. Ancak 6 aylık takip sonrası depresyon için olumlu gelişmeler kalıcılığını göstermesine rağmen anlam için aynı durum söz konusu değildir.

Yapılan araştırmalardan da görülebileceği gibi yaşamda anlam ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki, farklı ölçeklerin kullanıldığı araştırmalarda (Debats vd., 1993; Morgan ve Farsides, 2009; Schnell, 2009; Steger vd., 2009; Zika ve Chamberlain, 1992) farklı yaş gruplarında (Bronk vd., 2009; Pinguart, 2002; Rathi ve Rastogi, 2007; Reker, 1994; Steger vd., 2009), farklı millet ve ırklarda (Halama ve Bakosova, 2009; Ho vd., 2010; Holmes ve Hardin, 2009; Pan vd., 2007, 2008) ve hem klinik hem de klinik olmayan örneklerde de (Debats vd. 1993; Heisel ve Flett, 2004; Mascaro ve Rosen, 2006) görülmektedir. Tüm bu çalışmalar göz önüne alındığında yaşamda anlamın ruh sağlığına ilişkin pek çok pozitif kavramla olumlu ilişkisi olduğu rahatça gözlemlenmektedir.

Yaşamda anlamla ilgili çalışmalarda ruh sağlığına ilişkin yapılan çalışmalara ek olarak özellikle üniversite öğrencisi örnekleminde yoğunlaşan yaşamda anlamın aynı zamanda akademik performansa etkisini de inceleyen ampirik araştırmalar da mevcuttur. Yapılan bir araştırmada Güney Afrikalı üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın akademik performans üzerindeki yordayıcı rolü tespit edilmiştir (Mason, 2017). Aynı örnekleme yüksek anlam duygusunun çalışma azmi ve ders tamamlama üzerindeki etkisi bulunmuştur (Makola, 2014). Makola ve Van Der Berg (2010), anlam duygusu yüksek olan öğrencilerin anlam duygusu düşük olanlara göre akademiye çok daha iyi uyum sağladığını öne sürmüştür. Yapılan diğer çalışmalar, anlam ile öğrenmeyle ilgili görevleri sürdürebilme, yükseköğretime uyum sağlama, akademiyle ilgili stresörleri yönetme ve akademik hedeflerin sürekli takibi arasında pozitif ilişkili bulunduğunu tespit etmiştir (Chambel ve Curral, 2005; Greenway, 2005; Makola, 2007; Mason, 2017; Mason ve Nel, 2011; Nelson ve Low, 2011). Sonuç olarak, üniversite öğrencisi örnekleminde anlam bulma, öğrencilerin stresörler karşısında akademik çalışmalarına devam etme güdülerini artırabilir (Makola, 2014; Mason ve Nel, 2011; Tinto, 1993) . Buna karşılık, düşük anlam duygusu akademik başarısızlık olasılığını artırabilir (Chambel ve Curral, 2005; Tinto, 1993). Tüm bu araştırmalar özellikle çalışma hayatına hazırlanıldığı üniversite döneminde başarıyı etkileyen önemli faktörlerle de yaşamda anlamın bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de yaşamda anlamla ilgili yapılan çalışmalardan biri Demirbaş (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşamda Anlam Ölçeği’nin Türk kültürüne uyarlandığı ve aynı zamanda yılmazlık ile ilişkisinin incelendiği çalışmada yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın iki alt boyutu olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Demirbaş’ın araştırmasına benzer olarak Parlak (2014) Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan üniversite öğrencileri örnekleminde psikolojik dayanıklılık ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki oluğu elde edilmiştir.

Yaşamda anlamın iyi oluş ile ilişkisini konu alan araştırmalar, yurtdışında yapılan çalışmalara paralel sonuç vermiştir. Yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışı”nın öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu görülmüştür (Şahin vd., 2012). Yaşamda anlam, öznel iyi oluş ile olumlu ve doğrudan ilişkidir (Altuntaş, 2018; Dursun, 2021; Girgin, 2018; Özyürek ve Ataly, 2020).

Yalçın ve Malkoç (2015), 482 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışmada yaşamda anlam ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umut ve affetmenin aracı rolünü incelemiştir. Bulgular yaşamda anlam düzeyinin artmasıyla birlikte umut ve affedicilik düzeylerinin de arttığına ve onların artmasıyla birlikte öznel iyi oluşun arttığına işaret eder. Kısaca umut ve affetmenin yaşamda anlam ile iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur.

Arda (2011) tarafından kanserli hastalarla yapılan bir araştırmada yaşamda anlam ile problem odaklı başa çıkma, algılanan sosyal destek ve yaşam kalitesi pozitif yönde, depresyon ve psikopatolojik eğilimler ise negatif yönde ilişkilidir. Buna ek olarak yapılan analizler sonucunda kanserli hastalar ile sağlıklı bireyler arasında yaşamda anlam açısından manidar bir farklılık bulunmamıştır.

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada, yaşamda anlamın varlığı ile depresyon, stres ve kaygı arasında anlamlı negatif korelasyonlar elde edilmiştir. Dolayısıyla, anlamın varlığı depresyon, stres ve kaygı düzeylerini düşürür (Baş vd., 2014). Yaşamda anlamının iki alt boyutu olan anlamın varlığı ve anlam arayışı ile öz-

yabancılaşma arasında negatif, anlam arayışı ile otantik yaşam, sosyal değerler, maneviyat ve onur arasında ise arasında pozitif manidar bir ilişki olduğu bulunmuştur (Baş, 2014).

Cömert ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumunun açıklanmasında üzücü çocukluk deneyimleri, depresyon, anksiyete ve stres, anlam duygusunun varlığı ve anlam arayışının katkılarını incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın sonucunda daha düşük depresyonu olan ve yaşamda anlam duygusu olan öğrencilerin yaşamdan daha memnun olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Yaşamda anlam aynı zamanda yaşam doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır (Dursun, 2012; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015).

Kızılırmak (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada genç yetişkinlerde yaşamda anlamın boyutları ile maneviyat düzeyi ve beş faktör kişilik özelliği arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bulgular yaşamda anlamın varlığı ve kişilik özelliği arasında manidar bir ilişki olmadığını gösterirken diğer bir alt boyut olan anlam arayışı ile sorumluluk ve deneyime açıklık kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğuna işaret etmektedir. Yakın zamanda üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise öz anlayışın ve romantik yalnızlığın yaşamda anlam arayışını, öz anlayış ve sosyal yalnızlığın ise yaşamda anlamın varlığını anlamlı biçimde yordadığı bulunmuştur (Altıparmak, 2009).

Son olarak yaşamda anlamın yaşam doyumu (Dursun, 2012), değerler (Baş ve Hamarta, 2014), psikolojik esneklik (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017), öz anlayış (Deniz vd., 2017), tek başına olmayı tercih etme (Erpay, 2017), ölüm kaygısı (Ekşi vd., 2018), yaşam amaçları (Demirbaş Çelik, 2016) ve iş doyumu (Bektaş, 2012) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalarda görüldüğü üzere bulgular yaşamda anlamın Türk kültürü üzerinde de farklı alanlarda önemli etkileri olduğunu ortaya sermektedir. Yaşamda anlamın pek çok kültürde ve pek çok alandaki öneminin ortaya konulmasının ardından bu durumun tam tersi, yaşamda anlamın olmaması durumu ele alınacaktır.

Anlamsızlık

Yaşamın anlamının keşfedilmediği, anlam yaratılmadığı durumlar anlamsızlık olarak ifade edilir. Yaşamda anlamın bulunmaması ya da eksik olduğu durumlar da bir o kadar ilgi çeken bir araştırma konusu olmuştur. Anlamsızlık, bireylerin kendilerini amaçsız ve plansız hissetmeleri olarak tanımlanmıştır (Harlow ve Newcomb, 1990). Anlamsızlık hissi hastalığa ve hatta en kötü durumda ölüme yol açabilir. Anlamsızlık, varoluşsal hayal kırıklığı hissinden muzdarip olmak, Frankl'ın “noojenik nevrozlar” olarak adlandırdığı hastalık biçimlerine neden olabileme gücüne sahiptir (Auhagen, 2000). Salvatore Maddi (1967) de Frankl'a benzer şekilde anlamsızlık kavramını varoluşsal nevrozu tanımlamada kullanmıştır. Anlamsızlık aynı zamanda Varoluşçu terapinin ele aldığı dört ana konudan biridir. Yalom (2011) varoluşçu terapi adlı kitabında Tolstoy'un yaşadığı anlam krizi ile birlikte “her gün biraz daha uçurumun kenarına yaklaşmak” olarak ifade ettiği intiharı düşündüğünden söz etmiştir. Anlamsızlığın bireylerin hayatındaki önemini ortaya koyan bir örnek olmuştur.

Yalom (2011) anlam eksikliğinin patoloji ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar Yalom'un ifadesine paralel olarak seyretmiştir. Zika ve Chamberlain (1992) tarafından yapılan bir çalışmada anlamsızlığın patoloji, anksiyete ve depresyon ile pozitif, duygusal bağlar ve genel pozitif etki ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Özellikle depresyon ile pozitif ilişkisi pek çok araştırmacının konusu olmuştur (Arda, 2011; Mascaroad Rosen, 2006; Ryff, 1989). Anlamsızlık ve ruh sağlığı arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır (Battista ve Almond, 1973; Ishida ve Okada, 2006; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain, 1992). Önceki araştırmacılar, yaşamda anlam eksikliği ile stres, tükenmişlik, sıkıntı ve intihar düşüncesi (Harlow vd., 1986), özdenetim düşüklüğü ve dış etkilere açıklık (Akın ve Taş, 2011), arasında pozitif ilişki bulmuştur. Aynı zamanda Jaarsma ve diğerlerine (2007) göre anlamsızlığın alkolizm, madde kullanımı, bağımlılık ve nevroz ile de bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmalar anlamsızlık durumunun bireylerin işleyişini bozduğunu ve ruh sağlığına zarar verdiğini kanıtlar niteliktedir.

Yaşamda anlam ve anlamsızlığa dair incelemeler ve tanımlamalar sonucu pek çok farklı görüş mevcut olmasına rağmen ruh sağlığı bilim insanlarının ortak olduğu en temel görüş yaşamda evrensel bir anlam ya da anlamsızlık durumu olmamasıdır. Her birey için özel bir anlamdan söz edilmektedir. Daha önce de bahsedildiği gibi bireyin kendi

dünyasının içinde de günden güne ve hatta saatlik anlam değişimlerin bile mevcut olduğunu iddia eden teorisyenler mevcuttur. Anlam herhangi bir duruma veya olaya bağlı olmaktan öte kişinin iç dünyasına bağlıdır. Birey yaşamındaki anlamlara yüklediği anlam ile bunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla herhangi bir birey için yaşamın anlamı sorulduğunda kişi yaşamındaki olay ve durumları kendi perspektifinden algılayıp yorumlayarak yanıt verecektir. Buradan yaşamda anlam gibi bireylerin hayatını başta ruh sağlığı olmak üzere pek çok açıdan etkileyen, günlük hayattaki işlevini sürdürmesini sağlayan önemli bir kavramın aslında bireylerin kendi perspektiflerine, algılarına bağlı olduğunu söylemek mümkündür. Sonuç olarak yaşamda anlamın araştırılması sürecinde bireylerin algılarını, perspektiflerini oluşturan kavramların araştırılması sürecinde seçilen bağımsız değişkenlerin zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar olması bu temele dayanmaktadır.

Zaman Perspektifi

Zaman insanın her daim daha fazlasına sahip olmak istediği en değerli kaynaklarından biridir (Holman ve Zimbardo, 2009). İnsanları diğer canlılardan ayıran önemli özelliklerden biri zaman içinde zihinsel olarak seyahat etme yeteneğidir. Kimi teorisyenlere göre zamanın izlenmesi, insanın bilişsel işleyişinin evriminde hayati önem taşıyan gelişimin temeli olabilir (Suddendorf ve Corballis, 1997).

Einstein'in görelilik kuramına göre zaman herkes için aynı hızda akmaz. Teori, zamanın fiziksel olgusunun öznel doğasını oluştursa da, bu göreceli olgunun psikolojik yorumunun önemi filozoflar, psikologlar ve fizik alanındaki bilim insanları arasında bir tartışma kaynağı olmuştur. Felsefe alanında Kant (1781; 1965) zamanın mutlak olamayacağını, öznedeki kurulduğunu öne sürmüştür. Kant'a göre öznenin bağımsız var olan bir zaman bulunmaz. Buna ek olarak zaman anlayışının, insanların dünyayı deneyimleme biçimini zengin bir şekilde renklendirdiğini ve "doğuştan gelen bir yetenek" olduğunu iddia etmektedir (Heidegger, 1927; Husserl, 1964). Alanyazında önemli psikologlar ise zamanın yalnızca fiziksel bir olgu değil, psikolojik olarak da yoruma açık olduğunu iddia etmişlerdir (James, 1950).

Her birey kendi algısına göre zamanı tanımlamaktadır. Keyifli geçen bir gün ile üzüntülü geçen bir gün birbiriyle aynı sürede hissedilmemekle birlikte keyifli ya da üzücü olaylar her birey için tamamen aynı algılanmaz. Zimbardo ve Boyd (2008) zamana dair değerlendirmelerin bireylerin yaşantılarından etkilendiklerinden dolayı öznel bir nitelikte olduğunu öne sürmektedir. Zamanın gün, ay ve yıl gibi objektif bölümünün yanı sıra algılanan, hissedilen ve yorumlanan öznel bir yanı vardır. Tıpkı aynı yaşantılara farklı anlamlar yüklenmesi gibi aynı anlar da farklı şekilde yorumlanabilir. Bireylerin zamana dair sübjektif değerlendirmeleri, onların tutumlarını anlayabilmek adına önemlidir. Çünkü zamana dair bu farklı yorumlar bireylerin tutumlarına ve hatta tüm yaşantısına etki edecek güçtedir. Gonzalez ve Zimbardo (1985) zamanı parçalara ayırmaya ve bölüştürmeye ya da kuşatmaya çalışma şeklimizin, insan deneyiminin güçlü ve yaygın bir özelliği olduğuna inanmaktadır. Zaman insan yaşantısının temel bir özelliğidir. Bireyler sübjektif deneyimlerin etkisiyle zamanı nasıl hissettiğini ve nasıl anladığını kavrayarak bunlardan nasıl etkilendiğini öğrenmelidir (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

Tarih boyunca yalnızca zamanın varlığı değil zamanın bireyler tarafından yorumlanması ve yaşamlarına etkisi de araştırma konularına yansımıştır. Pek çok farklı terminoloji altında zamanın psikolojik yönü konu olmaktadır. Zaman tutumu, zaman perspektifi, zaman yönelimi ve zaman algısı kavramları altında araştırılmakla birlikte bu kavramlar genellikle birbirleriyle eş anlamlı olarak kullanılmakta ve birbirinin yerine geçebilmektedir (Hulbert ve Lens, 1988). Bu kavramlardan biri olan zaman perspektifi, zamanın psikolojik işleyişiyle ilgili önemli teoriler öne sürerek pek çok araştırmanın konusu olmakla birlikte alanyazında önemli bir yer edinmektedir. Zaman perspektifi kuramı Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından ortaya atılmıştır. Temelleri Lewin'in çalışmalarına dayanmaktadır. Lewin (1951) kişinin zaman ile ilişkisindeki psikolojik boyuta dikkat çekmiştir. Geçmiş ve gelecek hakkındaki düşüncelerin şu andaki insan davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Zaman perspektifini "bireyin belirli bir zamanda psikolojik gelecek ve psikolojik geçmişi hakkındaki görüşlerinin tamamı" olarak tanımlamaktadır. Bunun yanı sıra zaman perspektifinin bir kişinin zaman deneyiminin önemli bir boyutu olduğunu da savunur. Nuttin (1985) de Lewin'in geçmiş ve gelecek olayların davranışsal işlevin bilişsel seviyede aktif olarak ele aldığı ve şimdiki davranışları etkilemeye hizmette ettiğini ifade eden görüşlerini desteklemektedir. Zaman perspektifi bireylerin geçmişteki olaylardan ve şimdide yaşanan durumlardan etkilenme sebeplerinin çözümlenmesini sağlamaktadır (Karniol ve Ross, 1996).

Zimbardo ve Boyd (1999) bunun “temel ve hayati bir psikolojik yapı” olduğu ileri sürmektedir.

Geçtiğimiz yüzyıl boyunca psikologlar, zaman perspektifinin bilinçli düşünce ve anlamlı davranışların ortaya çıktığı temeli oluşturan ‘bilinçsiz bir süreç’ olduğunu öne sürmüşlerdir (James, 1950; Karniol ve Ross, 1996; Kelly, 1955; Lewin, 1942). Bu görüşlere paralel olarak Zimbardo ve Boyd (1999) da zaman perspektifini bireylerin kişisel ve sosyal deneyimlerin sürekli akışında olayları organize etmelerine, netleştirmelerine ve olaylara anlam yüklemeye yardım eden zaman çerçeveleri için görevlendirildiği bilinçsiz bir süreç olarak görmektedir. Zimbardo ve Boyd’un kuramında Lewin’in çalışmasına ek olarak şimdi de ele alınmıştır. Zaman perspektifi, bireylerin ve kültürlerin, insan deneyiminin akışını geçmiş, şimdiki zaman ve geleceğin farklı zamansal kategorilerine ayırma biçimidir (Zimbardo vd., 1997). Bireylerin geçmiş, şimdi ve geleceğiyle nasıl bağlantılı olduğunu ve aynı zamanda bu temsillerin onların düşüncelerini ve davranışlarını nasıl etkilediğini gösteren bir çeşit bilişsel stildir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Zaman perspektifi Kocayörük ve Şimşek (2020) tarafından da benzer şekilde “oldukça geniş olmakla birlikte bilinçli ve bilinçsiz olan duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerin geniş aralığını içeren yapı” olarak tanımlanmıştır. Zaman perspektifi alanındaki daha yeni araştırmalar, zamanı ve boyutlarını, kişiden bağımsız olarak var olan nesnel uyanların aksine, birey tarafından inşa edilen ve yeniden yapılandırılan psikolojik kavramlar olarak açıklamaktadır (Block, 1990). Tüm tanımlardan yola çıkılarak zaman perspektifinin bireylerin yaşantıları tarafından şekillenen bir bakış açısı olduğu söylenebilir.

Zaman perspektifi devam eden bilinçli deneyim ve farkındalık akışını geçmiş, şimdiki ve gelecekteki alanlara veya zaman dilimlerine ayırıştıran ve böylece mevcut düşünce, duygu ve davranış üzerinde güçlü bir etki yaratan önemli bir bilişsel filtredir (Zimbardo, 1994). Bu filtrenin oluşumu yoğun olarak çeşitli faktörler tarafından etkilenir. Bunlardan bazıları kültür, din, aile modelleme, eğitim, sosyo-ekonomik durum, kariyer, ilaç kullanımı, travmatik olaylar ve kişisel başarıları gibi örneklerdir. Bireyler nasıl yaşayacaklarına dair bir çerçeve geliştirmek için deneyimlerini ve sonuçlara ilişkin anlayışlarını kullanırlar (Lennings, 1998). Rıfkın’a (1987) göre zamanın geçişi, kimliklerimizi yaratmaya yardımcı olur, hem nereden geldiğimize hem de yöneldiğimiz tarafa dair bakış açımızı çerçeveler. Zaman perspektifi de içinde yaşanılan sosyal ve kültürel dünyaları şekillendiren bilişsel süreçtir (Holman ve Zimbardo, 2009). Sosyal ve

duygusal deneyimlerin bireylerin zaman perspektiflerinden etkilendiği gibi zaman perspektifinin pek çok önemli yargıda, kararda ve eylemde dinamik bir etkisi olduğunu söylemek de mümkündür (Kocayörük ve Şimşek, 2020). İnsanların yaşam deneyimlerini anlamlandırmak ve davranışlarını düzenlemek için kullandıkları derin bağlamı sağlar (Fraisie, 1963; James, 1950; Kelly, 1955; Zimbardo, 1994). Zaman perspektifi diğer yandan bireylerin seçimlerini ve hareketlerini, hayat kalitesini hatta kişiliğini etkileyebilir. Başka bir etkisi de kişilerarası ilişkilere dir. Zaman perspektifi, birçoğu sosyal ilişkileri etkileyebilecek bir dizi ikincil sürecin (başarı, suçluluk, öz yeterlik, intikam, misilleme) türetildiği temel bir süreçtir (Holman ve Zimbardo, 2009). Zaman perspektifindeki farklılıkların, kişilerarasındaki ilişkiye de etki ettiği tespit edilmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009). Bu sebeple bakış açısı olarak nitelendirilen zaman perspektifinin bireylerin hayatında görüldüğünden daha derin ve güçlü etkilerinin olabileceğini söylemek mümkündür. Boniwell ve Zimbardo'ya (2004) göre de insan davranışının hemen hemen tüm yönleri üzerindeki en güçlü etkileyicilerden biridir. Zaman perspektifi kendi içerisinde beş alt boyuta ayrılmaktadır.

Boyutlar

Zaman perspektifinin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar geçmiş pozitif, geçmiş negatif, şimdi hazcı, şimdi kadercı ve gelecek olmak üzere sıralanır. Her birey olumlu ve olumsuz yaşam deneyimine sahiptir ancak herkesin olaylara verdiği tepkileri ve bakış açıları birbirinden farklıdır. Önemli olan bireyin yaşamında ne yöne ve nasıl odaklandığıdır. Bireyin mevcut hayatındaki tutumlarında geçmişin etkileri görülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Strack ve diğerleri (1985) tarafından yapılan bir çalışmada geçmiş hatıraların mevcut ruh halini etkilediği bulunmuştur. Geçmiş perspektifteki bireyler geçmişteki olayları nesnel olarak kaydetmez, yalnızca geçmişe dair yaklaşımlarını içerir. Bireylerin geçmişte gerçekleştiğine inandığı şeyler üzerinden öznel değerlendirmeleri geçmiş zaman perspektifini oluşturur. Bireylerin geçmişe yönelik anılarında kimi zaman sahte anıların geliştiği gözlemlenmiştir. Bireylerin doğru soru ve yönlendirilmeleriyle var olmayan bir olayı yaşamış gibi hissettikleri ve anlattıkları görülmüştür. Dolayısıyla geçmişe dair olayların objektifliği değil bireylerin öznel algılarının önemli olduğu gözlemlenmektedir.

Geçmiş zamanla ilgili ilk boyut pozitif, yani olumludur. Geçmiş olumlu perspektifteki bireyler yaşantılarını ılımlı ve keyifli hatırlamaktadırlar. Dolayısıyla şu andaki yaşantılarını geçmiş olumlu üzerinden değerlendirerek davranışlarını şekillendirirler. Geçmiş olumlu bireylerin daha duygusal olduğu, geçmişe yönelik özlemlerinin olduğu ifade edilir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Aynı zamanda bu bireyler aile ve arkadaşlarla ilişkilerin sürdürülebilirliğine odaklanırlar (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Aile geleneklerinin sürdürülmesi, aile ile özel olmayan zamanlarda da vakit geçirme geçmiş pozitif zaman perspektifiyle yakından ilgilidir (Holman ve Zimbardo, 2009). Bu sebeple geçmiş pozitif boyutunun geliştirilmesi için aile ile zaman geçirilmesi önerilmektedir. Nietzsche “beni öldürmeyen şey güçlendirir” sözüyle geçmiş pozitif bakış açısını özetlemektedir.

Geçmiş pozitif zaman perspektifi hakkında yapılan araştırmalar ruh sağlığı ile olumlu ilişkileri olduğunu göstermektedir. Zimbardo ve Boyd (1999) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada geçmiş pozitif zaman perspektifi ile daha yüksek düzeyde benlik saygısı anlamlı olarak ilişkilidir ve depresyon, saldırganlık ve kaygı ile anlamlı negatif bir korelasyon gösterir. Van Beek ve diğerleri (2011) de benzer şekilde geçmiş pozitifin benlik saygısı ve vicdanlılık ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda iyimserlik ve daha büyük bir yaşam doyumu duygusu ile de ilişkilidir (Naeger, 2001). Dışadönüklük, açıklık ve vicdanlılık ile de anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir (Van Beek vd., 2011). Buna ek olarak geçmiş pozitif perspektifteki bireyler öz saygıyı ve mutluluğu diğer perspektiftekilere kıyasla daha yoğun hissederler (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Çivitçi ve Şahin Baltacı (2018) tarafından yapılan bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu geçmiş olumlu zaman yöneliminin pozitif olarak yordadığı tespit edilmiştir. Geçmiş pozitif zaman perspektifinin ele alındığı başka bir çalışmada, katılımcıların genellikle aile ile uzun süreli ilişkilerden oluşan daha büyük bir sosyal ağ tarafından büyük destek aldığı raporlanmıştır (Holman ve Zimbardo, 2009). Geçmiş odaklı zaman perspektifi aynı zamanda aileye, geleneğe, zaman içinde benliğin sürekliliğine ve tarihe odaklanma ile bağlantılıdır (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

Geçmiş olumlu zaman perspektifi bireyler için ne kadar sağlıklı görülse de yalnızca geçmiş olumlu bakış açısının mevcut olduğu ya da çok baskın olduğu durumlarda bireylerin hayatlarında aksilikler gerçekleşmektedir. Bunun sebebi bireyde şimdi ve gelecek zaman perspektifi gereği kadar, bazen de hiç olmamasıdır.

Geçmişin diğer boyutu olan negatif, yani olumsuz perspektifte olan bir bireylerin geçmişinde kimi zaman travmatik olayların, hayal kırıklıkların, olumsuz aile yaşantısının izleri olabildiği görülmektedir. Kimi zaman da bu olayların etkisinin yanı sıra herhangi bir olay yaşanmasa dahi bireyin bakış açısıyla ilgili olarak olumsuz hatırlanmaktadır. Kişi şimdide yaşadığı olayları geçmiş olumsuz düşünce ve deneyimleri üzerinden anlamlandırmaktadır. Geçmiş negatif perspektifteki bireyler sıklıkla geçmişle ilgili acı hislere sahip olmakla birlikte sıklıkla neleri farklı yapmış olmaları gerektiğini düşünürler. Geçmiş olumsuz odaklı kişiler aşırı muhafazakar, temkinli, değişimden kaçınan, yeni deneyimlere ve kültürlere açık olmayan ve biriyle çok ilgisi olmasa dahi ilişkilerini sürdüren bireylerdir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Aynı zamanda bireyler rahatsız edici yaşantılara sahip olmakla birlikte bu deneyimleri unutmakta zorluk çekerek mutlu olmaları engellenmektedir (Shores ve Scott, 2007).

Geçmiş negatif zaman perspektifinin ruh sağlığına etkisi geçmiş pozitifin aksi yöndedir. Araştırmalar geçmiş negatif zaman perspektifi ile vicdanlılık arasında negatif (Van Beek vd., 2011), depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı ve kendi kendine bildirilen mutsuzluk ile ise anlamlı şekilde pozitif (Zimbardo ve Boyd, 1999) ilişki olduğunu göstermektedir. Geçmiş negatif zaman perspektifi aynı zamanda yaşam doyumunu negatif yönde yordamaktadır (Çivitçi ve Şahin Baltacı, 2018). Geçmiş negatif yönelimli bireylerin kötümser olma, daha düşük düzeyde öznel iyi oluş sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu (Naeger, 2001) diğer zaman perspektiflerine kıyasla daha düşük mutluluğa sahip (Drake vd., 2008) ve daha kaçınmacı oldukları (Petloska ve Earl, 2009), artan psikolojik sıkıntı ile bağlantılı ruminatif davranışlarda bulunma olasılıklarının daha yüksek olduğunu görülmektedir (Holman ve Silver, 1998). Ayrıca geçmiş olumsuz perspektifteki bireylerde ebeveyn figürünün ve akraba ilişkilerinin daha az görüldüğü, özellikle aile olmak üzere ilişkilerde daha fazla çatışma ve baltalama yaşadıkları tespit edilmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009). Kişiler arası çatışmaların gözlemlendiği diğer araştırmalarda bu bulgulara ek olarak bireylerde aynı zamanda kumar oynama eğilimlerinin de yüksek düzeyde mevcut olduğu tespit edilmiştir (Athawale, 2004; Drake vd., 2008).

Araştırmalardan elde edilen veriler geçmiş negatif zaman perspektifinin bireylerin yaşamları üzerinde zorluk teşkil ettiğini göstermektedir. Geçmişini değiştirmek mümkün değildir ancak geçmişe dair düşünce şeklinin değişmesi bireylerin geleceğini de değiştirmesi demektir. Geçmiş olumsuz yönelimli bireylerde bu yapının değişmesi için

geçmişte yaşanan olayların şimdide ele alınması ve yeniden çerçeveslendirilme ile bakış açısının değiştirilmesi gerekmektedir.

Zaman perspektifinde bir diğer bölüm ise şimdidir. Şimdi, hazcı ve kaderci olmak üzere ikiye ayrılır. Şimdi hazcı zaman perspektifi, günümüzde “yaşamak” anlamına gelen davranışları oluşturmaktadır. Şimdi hazcı bireyler acıdan kaçınarak keyif veren şeylere yönelmektedirler. Andaki zevk veren, uyarıcı ve heyecan verici durumları aramakla birlikte arkadaşlığa ve cinsel maceralara da açıktırlar. Şimdide yaşanan haz duygusu gelecekteki her türlü başarıdan daha baskındır (Shores ve Scott, 2007). Bu bireyler davranışlarının sonuçlarıyla çok az alakalı olurlar. Anın tadını çıkarmaya odaklanırlar. Andaki isteklerin karşılanması için ısrarcı davranışları en baskın özelliklerinden biridir (Petloska ve Earl, 2009). Dolayısıyla bu bireylerin dürtü kontrolleri oldukça zayıftır. Şimdi hazcı bireyler “eğer iyi hissediyorsa yap” tutumunu yansıtır. Gelecekteki sonuçlar için çok az endişe duyarlar ve onlar için önemli olan mevcut zevke veya mevcut faydaya yönelik bir yönelimdir (Holman ve Zimbardo, 2009).

Mevcut zevke odaklanmanın ve dolayısıyla gelecek düşüncesini gölgede bırakmasının birtakım sonuçları vardır. Bunlardan biri öğrenciler için akademik başarının, çalışanlar için ise iş hayatının bu durumdan kötü etkilenmesidir (Bonniwell ve Zimbardo, 2004). Dolayısıyla bu bireyler arasında işsizlik oranının fazla olduğu görülmüştür (Shores ve Scott, 2007). Zimbardo ve Boyd (1999) geleceğin gölgede kalkmasının yalnızca iş hayatı ve akademik başarı açısından değil, başka alanlarda da riskli davranışların ortaya çıkabileceğini ifade etmektedir. Bu riskli davranışlardan bazıları korunmasız cinsel ilişki (Athawole, 2004; Drake vd., 2008), alkol tüketimi (Milfont vd., 2008) alkol tüketiminden kaynaklanan aile ve iş hayatında yaşanan çatışmalar (Athowole, 2004), strese verilen tepkilerde diğer zaman perspektiflerine göre daha öfkeli ve agresif davranma (Wills vd., 2001) olarak sıralanabilir. Şimdi hazcı ile ilgili özellikle riskli davranışlar üzerine çalışıldığı gözlemlenmiştir (Apostolidis vd., 2009; Drake vd., 2008; Keough vd., 1999; Milfon vd., 2008; Shores ve Scott, 2007; Zimbardo ve vd., 1997; Wills vd., 2001).

Riskli davranışların yanı sıra bireylerin ana odaklanmasının getirdiği olumlu özellikler de bulunur. Şimdi hazcı zaman perspektifi başa çıkma ile pozitif anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Epel vd., 1999). Şimdi hazcı bireylerin dışadönük ve deneyime açık olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Daugherty ve Brase, 2010; Van Beek vd., 2011;

Zimbardo ve Boyd, 1999). Mello ve Worrell (2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise şimdi hazcı bireylerin anlık haz arayışlarının bir sonucu olarak daha fazla kişiyle etkileşime girdiği ve sosyal ağlarının geliştiği bildirilmiştir. Sosyal ağların çoğunlukla arkadaşlardan oluştuğu, geçmiş pozitif zaman perspektifinin aksine aile bireylerinin daha az yer kapladığı görülmektedir. Şimdi hazcı zaman perspektifi baskın olanların aynı zamanda daha yüksek düzeyde sosyal arkadaşlıkları olduğu ve arkadaşlardan ve tanıdıklardan daha fazla destek aldıkları tespit edilmiştir (Holman ve Zimbardo, 2009).

Dördüncü boyut olan şimdi kadercide ise yaşamın spritüel olarak ya da hükümetler tarafından kontrol edildiğine dair sabit inançlar mevcuttur. Dolayısıyla davranışlarını şimdi hazcılar gibi arzulara göre değil dış etmenlere göre şekillendirirler. Şimdi kaderci zaman perspektifine sahip bireyler yaşamdaki olayların ve durumların kendileri dışında yönetildiğini düşündüklerinden dolayı kendilerinin varlığını veya tepkilerini önemli görmeme eğilimindedirler. “Benim ne yaptığım önemli değil her şey olacağına varır, hayatım güçler tarafından kontrol ediliyor ve benim bir etkim yok” düşüncesi hâkimdir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Şimdi kaderci zaman perspektifini ölçerken kullanılan “her şey olacağına varacağı için benim ne yaptığım pek de önemli değildir” maddesi bu bakış açısını özetlemektedir (Kocayörük ve Şimşek, 2020). Gücün kendi dışında olduğunu düşünen kişiler iradelerini ortaya koymakta çaba sarf etmezler. Şimdi kaderci zaman perspektifindeki bireylerin akademik başarılarının düşük olduğu (Mello ve Worrel, 2006; Navarick ve Bellone, 2010), saldırganlık, depresyon, öfke, anksiyete (Zimbardo ve Boyd, 1999) ve nevrozilik açısından ise önemli ölçüde daha büyük risk altında olduğu ifade edilmektedir (Van Beek vd., 2011).

Hem hazcı hem de kaderci şimdi zaman perspektifindeki bireylerin güvenli seks uygulamalarından daha az etkilendiği (Rothspan ve Read, 1996) ve daha yüksek planlanmamış gebelik oranları sergilediği (Mindick ve Shapiro, 1989) tespit edilmiştir. Aynı zamanda şimdi zaman perspektifindeki bireyler alkol ve tütün tüketimi, madde kötüye kullanma (Keough vd., 1999; Zimbardo vd., 1997), tehlikeli sürüş de dahil olmak üzere geleceğin dikkate alınmadığı düşünülen davranışlarla pozitif; gelecek sonuçlarını dikkate alma ve dürtü kontrolü ile negatif ilişkilidir (Van Beek vd., 2011; Keough, vd., 1999; Zimbardo ve Boyd, 1999; Zimbardo vd., 1997).Risk davranışlarının yanı sıra şimdi zaman perspektifinin genel mutluluk (Kammann ve Flett, 1983), yaşam doyumu (Diener vd, 1985) ve iyimserlik (Lennings, 2000) ile pozitif ilişkili olduğuna dair bulgular

da mevcuttur. Anı zamanda Kazakina (1999), Şimdi zaman perspektifi ile olumlu etki arasında pozitif korelasyonlar bulmuştur.

Zaman perspektifinin son boyutu olan gelecek zaman perspektifi bireylerin tutumlarının geleceğe yönelik olması anlamına gelmektedir. Gelecek zaman perspektifi baskın olan kişiler her zaman sonuÇlar, mevcut kararların ve davranışların muhtemel ıktıları ve olasılıklar üzerinde göz gezdirmektedirler. Gelecek dlleri ve gelecek amaÇları için çalışmaya kendilerini adarlar, sık sık Őimdideki zevki ertelerler ve zaman kaybı olan cazibelerinden kaçınırlar (Boniwell ve Zimbardo, 2004). İlerideki yaşamları uğruna Őimdiyi arka plana atan bireylerin beklenildiği üzere akademik başarıları ve kariyerleri de diğer zaman perspektiflerine göre yüksektir (Bembenutty ve Karabenick, 2004; De Volder ve Lens, 1982; Peetsma ve Van Der Veen, 2011; Teahan, 1958; ZimbardoandBoyd, 1999). Bununla birlikte bireylerin gelecek zaman perspektifinin artırılması tüm uyuşturucu maddelerin kullanımlarına karşı da koruyucu bir faktördür (Barnett vd., 2013). Benzer Şekilde başka çalışmalarda da gelecek zaman perspektifi ile madde kullanımı arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Apostolidis vd., 2006; Keough vd., 1999). İskoçya, Fransa, Almanya, in ve Malezya rnekleminde gerçekleştirilen bir araştırmada bulgular, gelecek zaman perspektifinin sigara içme durumunun önemli bir belirleyicisi olduğunu ve sigarayı bırakma müdahalelerinde gelecek zaman perspektifini artırmanın potansiyel değerini göstermektedir (Sansone vd., 2013). Gelecek zaman yöneliminin aynı zamanda alkol tüketimi ile negatif anlamlı ilişkisi olduğu da elde edilmiştir (Milfont vd., 2008).

Gerçekleştirilen araştırmalar sonucunda gelecek zaman perspektifinin vicdanlılık (Van Beek vd., 2011; Zimbardo ve Boyd, 1999), yüksek akademik başarı (Karniol ve Ross, 1996; Strathman vd., 1994; Wolf ve Savickas, 1985; Zaleski, 1994), hedef planlama, öz disiplinli, alıŐkan ve metodik olma eğilimi (Costa ve McCrae, 1992), z yeterlik (Zebardast vd., 2011), dürtü kontrolü ve gelecekteki sonuÇların değerlendirilmesi (Zimbardo veBoyd, 1999), egzersiz, prezervatif kullanımı ve diğer doğum kontrolünün kullanımı (Henson vd., 2006), sağlık kaygısı (Milfont vd., 2008), sağlık taramasına katılım (Guarinovd, 1999) kavramları ile pozitif manidar ilişkili olduğu grlmŐtur. Aynı zamanda Zimbardo ve Boyd (1999) gelecek zaman perspektifinin iyimserlik, içsel kontrol odağı, başarı yönelimi ve memnuniyetin gecikmesi gibi birçok uyarlanabilir sonuŐla ilişkili olabileğeğini bulmuşlardır.

Türkiye’de gerçekleşen bir çalışmada ise gelecek zaman yönelimi yaşam doyumunu pozitif olarak yordamaktadır (Çivitçi ve Şahin Baltacı, 2018). Başka bir çalışmaya göre geleceğe yönelik tutum ile psikolojik iyilik hali arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Ehtiyar, 2017). Dolayısıyla gelecek zaman yönelimi olumlu işleyiş (Kazakina, 1999) ve daha az psikopati (Wallace, 1956) ile de pozitif yönde ilişkilidir. Bu nedenle, olumlu sağlık davranışlarına girme açısından daha yapıcı zaman perspektifi olarak kabul edilir. Zaleski ve diğerleri (2001), gelecek zaman perspektifinin öznel iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle ergenlerde ve gençlerde tüm yaşamı etkileyen kararların verildiği yaş aralığı olduğu için gelecek zaman perspektifi önem arz etmektedir (Husman ve Shell, 2008).

Görüldüğü üzere zaman perspektifinin beş alt boyutu birbiriyle benzerlik göstermekle birlikte genel olarak her biri kendine özgü özellikler taşımaktadır. Düşünüldüğünün aksine bireylerin zaman perspektifi tek bir boyuttan ziyade birkaç boyutun bir araya gelmesiyle oluşur. Birkaç zaman perspektifinin birlikte kullanıldığı, kimi zaman ise özellikle birinin baskın olduğu görülmektedir. Zaman perspektifinin bireyler için en uygun ve sağlıklı alt boyutlarının bir araya gelmesi dengeli zaman perspektifi olarak tanımlanmaktadır.

Dengeli Zaman Perspektifi

Dengeli zaman perspektifi “durumlar üzerinde uyum sağlayamayan, önyargılı spesifik bir boyuttan ziyade görev özelliklerine, durumsal düşüncelere ve kişisel kaynaklara bağlı olarak zaman perspektifleri arasında etkili bir şekilde geçiş yapabilen zihinsel yetenek“ olarak tanımlanmıştır (Zimbardo ve Boyd, 1999). Zaman perspektifi çok boyutlu ve yarı esnek bir yapıdadır (Holman ve Zimbardo, 2009). Temel amacı, birinin genel zaman perspektifi profilinde denge ve esneklik geliştirmektir. Bu nedenle dengelenmiş zaman perspektifinin arkasındaki teorik fikirleri kullanmaktır (Perman, 2014). Dengeli zaman perspektifine sahip biri, yalnızca belirli bir perspektifi baskın olan eğilimsel bir önyargının sınırlayıcılığının aksine, üç zaman diliminin de dikkate almaktadır (Boniwell ve Zimbardo, 2003, 2004; Zimbardo ve Boyd, 1999). Dengeli zaman perspektifi orta veya yüksek düzeyde geçmiş pozitif, şimdi hazcı ve gelecek perspektiflerinin bir kombinasyonu (Holman ve Zimbardo, 2009) ve düşük düzeyde

geçmiş negatif ve şimdi kaderci (Boniwell ve Zimbardo, 2004) perspektifleri ile tanımlanır. Önemli olan herhangi bir durumda o duruma uygun olan zaman perspektifini kullanabilmek ve her perspektif arasında hareket edebilmektir. Dış koşullara ve kişisel ihtiyaçlara uygun olarak esneklik sağlayabilen kişilerin dengeli zaman perspektifini öğrenebileceği belirtilmiştir (Shterjovska ve Achkovska Leshkovska, 2013).

Nasıl doyurucu bir yaşam yaşanılacağını öğrenmenin anahtarı dengeli zaman yönelimini başarmanın yolunu keşfetmektir (Boniwell ve Zimbardo, 2003). Mevcut araştırmalar zaman perspektifinin bireyin içinde bulunduğu çevreye göre dengelenebilen ve esnetilebilen halinin geçmiş, şimdi veya gelecek gibi bir zamana güçlü bir şekilde odaklanan halinden iyi oluş için daha uygun olduğunu göstermiştir (Drake vd., 2008; Boniwell vd., 2010; Zhang vd., 2013). Bireyler iyi oluşlarını artırmak için dengeli zaman perspektifine ulaşmaya çabalamalıdır (Boniwell ve Zimbardo, 2004).

İngiliz ve Rus örneklemelerinde dengeli zaman perspektifine sahip katılımcıların iyi oluşunun diğer zaman perspektiflerine göre fazla olduğu görülmektedir (Boniwell vd., 2010). Drake ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir çalışmada dengeli zaman perspektifine sahip katılımcıların diğer perspektiflere kıyasla önemli ölçüde daha mutlu ve dikkatli bulunmuştur. Dengeli zaman yönelimi aynı zamanda yaşam memnuniyeti, mutluluk, olumlu etki, psikolojik ihtiyaç doyumu, özerklik, canlılık ve minnettarlığın artmasıyla ilişkili bulunmuştur (Zhang vd., 2013). Bu araştırmalar aynı zamanda dengeli zaman perspektifi ile öznel iyi oluş arasındaki pozitif bir korelasyon göstererek ampirik destek sağlamaktadır (Boniwell vd., 2010; Drake vd., 2008; Zhang vd., 2013). Genel olarak zaman perspektifinin ve özellikle dengeli bir zaman perspektifinin, motivasyon, ruh sağlığı, kişilerarası ilişkiler, benlik duygusu ve bağımlılık davranışları ile ilgili olanlar da dahil olmak üzere birçok psikolojik sonuçta güçlü bir rol oynadığı öne sürülmüştür (Carstensen, 2006). Dengeli zaman perspektifinin tersi durumu, yani zaman perspektifleri arasındaki geçişin katı ve sağlıksız boyutların bir araya gelmesi literatürde önyargılı zaman perspektifi olarak tanımlanmaktadır.

Önyargılı Zaman Perspektifi

Yalnızca bir tür zaman perspektifi ile gereğinden fazla ilgilenmek ya da tam tersi olarak gereken ilgiyi göstermemek işlevselliği zedelemektedir (Van Beek vd., 2011). Holman ve Silver'a (1998) göre psikolojik ve fiziksel işleyişle ilgili endişeler herhangi bir spesifik zaman perspektifine sıkışmış olmak ile bağlıdır.

Zaman perspektifi bireysel öznel deneyimin basit bir görünüşüdür, bireylerin önyargılı zaman perspektifleri tepki verirken baskın bir yol haline geldiğinde eğilimsel bir özellik haline gelebilir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Bu özellik adeta bir kişilik özelliği gibi bireylerin üzerine oturur ve fark edilip değiştirilmedikçe tüm yaşam bu bakış açısının esiri olur. Zaman perspektifinin bireysel hayatların yanı sıra kitlesel olarak etkisi de mevcuttur. Boniwell ve Zimbardo (2004) , toplumdaki bireylerin çoğunluğunun aşırı düzeyde geçmiş, şimdi ya da gelecek odaklı gibi önyargılı bir zaman perspektifinin benimsemesi gibi bir durumda milletlerin kaderini bile şekillendirebileceğini savunmuştur. Önyargılı zaman perspektifinin değiştirilmesinin bireylerin hatta toplumların geleceğinin değiştirilmesi anlamına gelmektedir.

Zaman perspektifi öğrenilebilen bir kavramdır. Her birey geliştirilen ölçekle birlikte zaman perspektifinin ne olduğunu öğrenmekle birlikte bunu değiştirmeye yönelik adımlar da atabilir. Hem bireylerin hem de toplumların kaderini tayin eden bu kavrama dair iyileştirme ve geliştirmeye yönelik atılan adımlar büyük değişikliklere sebep olabilmektedir. Kimi uzmanlar zaman perspektifini yordayan etmenleri araştırarak kavrama açıklık getirmeye çalışmışlardır.

Türkiye'de gerçekleştirilen bir araştırmada önyargılı zaman perspektifini yordayan etmen olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ele alınmıştır. Yapılan araştırma sonucu temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun dengeli zaman perspektifini destekleyen birincil mekanizmalardan biri olduğu iddia edilmektedir. Bu iddiaya göre dengeli zaman yönelimi doğrudan temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması ile ilgilidir. Bulgular daha yüksek ihtiyaç doyumunun daha yüksek dengeli zaman perspektifi ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Akırmak vd., 2019). Temel psikolojik ihtiyaçlara aynı zamanda çalışmanın diğer bağımsız değişkeni olarak aşağıda yer verilmiştir.

Görüldüğü üzere zaman perspektifinin boyutlarının ayrı ayrı etkilerine ek olarak nasıl bir araya geldikleri, dengeli ya da ön yargılı olup olmamaları da bireylerin, hatta

toplumların ruh sağlığını ve yaşayışını etkileyen önemli bir etmendir. Zaman perspektifinin tanımı, boyutları, dengeli ve ön yargılı olarak anlatımının ardından çalışmanın bağımlı değişkeni ile ilişkisi ve araştırmaları incelenmiştir.

Yaşamda anlam ve Zaman Perspektifi

Zaman perspektifi, bir insanın yaşamak için tutarlı bir çerçeve geliştirmesine izin veren kendi anlam sisteminin bir ifadesi olarak kabul edilir (Shterjovska ve Achkovska Leshkovska, 2013). Zaman perspektifinin alt boyutu olan geçmiş pozitifin, geçmişin hoş anılarını ifade eden ve en baskın özellik olarak sıcak kişisel etkileşimleri içeren yapı olduğu düşünöldüğünde yaşamdaki anlam varlığının belirleyicilerinden biri olduğu anlaşılabilir. Geçmişin hoş anılarının sağladığı verimli zemin, yaşamda anlam için potansiyel kaynaklar sağlar. Aynı zamanda araştırmalar, ergenler arasında yaşamda en çok katkıda bulunan anlam kaynağının arkadaşlarıyla, ortaklarıyla ve aileleriyle olan ilişkileri olduğunu ortaya koymuştur (Mulders, 2011; Steger vd., 2011).

Frankl'ın yaşadığı acı kamp deneyiminden sonra yaşadıklarına bir anlam yükleyerek yaşamında amaç oluşturması geçmiş olumlu zaman perspektifiyle bağlantılı görünmektedir. Yaşanan acı olayları değiştirmeye kimsenin gücü yoktur ancak Frankl bu olumsuz olaylara anlam katarak yeniden çerçevlendirmiş ve kendi yaşamındaki geçmiş pozitif zaman perspektifini geliştirmiştir. Yaşamda anlamın aranan bir şey olduğunu değil, var olan olay ve durumlara anlam yüklenerek bulunacağını ifade eden Frankl'ın geçmiş pozitif zaman perspektifini destekler ifadeler kullandığını söyleyebilmekle birlikte yaşam amacı oluşmasını destekleyerek gelecek zaman perspektifine de katkı sağladığı yorumlanabilmektedir. Aynı zamanda Yalom'un kozmik anlam ve Frankl'ın ise evrensel anlam olarak tanımladığı, dünyada kendinden üstün bir işleyişin olduğu inancı şimdi kaderci zaman perspektifi ile benzerlik göstermektedir.

Yaşamda anlam ve zaman perspektifi ilişkisi ile ilgili çalışmaların literatür taramasına göre yaşamda anlam varlığının geçmiş pozitif, şimdiki hazcı ve gelecek ile pozitif; geçmiş negatif ile negatif ilişkili olduğu görölmüştür (Oles, vd., 2010; Przepiorka, 2012; Steger vd., 2008; Zimbardo ve Boyd, 1999). Steger ve diğerleri (2008) yaşamda anlam varlığının geçmiş olumlu zaman perspektifi ile pozitif, geçmiş olumsuz

zaman perspektifi ile ise negatif anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır. Buna ek olarak, yaşamdaki anlam arayışının ise geçmiş olumsuz ve şimdiki kaderci ile olumlu ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlamın yordayıcısı olarak zaman perspektifinin incelendiği bir araştırmada (Shterjovska ve Achkovska Leshkovska, 2013) yaşamda anlamın altı boyutu olan anlamın varlığının önemli yordayıcıları, geçmiş pozitif, şimdiki hazcı ve gelecek zaman perspektifi olarak sıralanmaktadır. Yaşamda anlamın bir diğer alt boyutu olan anlam arayışı ise, geçmiş pozitif, geçmiş negatif ve gelecek zaman perspektifleri tarafından yordanmaktadır. Bulgular Makedon öğrenci örnekleminde zaman perspektifinin yaşamda anlamı yordadığı hipotezini doğrulamıştır. Yapılan çalışmalarla birlikte yaşamda anlam ile zaman perspektifinin alt boyutları arasında ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yaşamda anlam ve zaman perspektifinin incelenmesinin ardından aşağıda hem yaşamda anlam hem de zaman perspektifi ile yakından ilgili bir kavram olan ve çalışmanın diğer bağımsız değişkeni olan temel psikolojik ihtiyaçlar ele alınmıştır.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar

İnsanlar dünyaya ihtiyaçları ile birlikte gelmektedir. Hem bireysel hem de evrensel her bireyin ihtiyaçları bulunmaktadır. Tarihte önceleri ihtiyaç denildiğinde akıllara yalnızca beslenme, barınma gibi fizyolojik ihtiyaçlar gelirken zamanla sevgi, aidiyet gibi ihtiyaçlar da sahnede yer almıştır. Günümüzde ise psikolojik ihtiyaçlar konusuna değinen araştırmacıların bir kısmı, temel psikolojik ihtiyaçlar adı altında bireylerin ruh sağlığı için evrensel ihtiyaçlarını araştırmışlardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar öz belirleme kuramına ait bir kavramdır.

Öz Belirleme Kuramı

Temel psikolojik ihtiyaçlar öz belirleme kuramının altında yer alan mini bir kuramdır. Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramını anlamak için kökeni olan öz belirleme kuramının anlaşılması gerekmektedir. Öz belirleme kuramı insan motivasyonu, kişilik gelişimi ve iyi oluşunun makro bir teorisidir. Alanyazında öz belirlemeye dair ilk

çalışmalar Edward Deci ve Richard Ryan tarafından gerçekleştirilmiş olup 1970 yılına dayanmaktadır. Bu kuram, ampirik yöntemler kullanarak kişilik gelişimi ve davranışsal öz düzenleme için bireylerin evrimleşmiş iç kaynaklarının önemi vurgular (Ryan vd., 1997). Öz belirleme kuramı, Jean Piaget ve Carl Rogers'ın da aralarında bulunduğu bütüncül psikolojik teoriler ailesinden biri olan bir 'organizma psikolojisi' dir (Ryan, 1995). İnsanların psikolojik büyüme ve gelişmeye yönelik içsel ve derinden evrimleşmiş eğilimleri olan aktif organizmalar olduğunu varsayar (Ryan, 2009). Organizma psikolojisi çerçevesinde Deci ve Ryan (2000) da insanın aktif ve psikolojik olarak büyüme eğiliminde varlıklar olduğunu ifade etmektedirler. Dolayısıyla bireylerde var olduğu düşünülen bu potansiyelin kaynaklarının aranmasını da öz belirleme kuramı oluşturmaktadır. Öz belirleme kuramının amacı, motivasyonun ve kişilik bütünlüğünün temeli olan ve bireylerde doğal olarak var olan büyüme eğilimi ve psikolojik ihtiyaçların incelenmesi ve bu faktörleri tetikleyen ve artıran pozitif etmenlerin araştırılmasıdır (Deci ve Ryan, 2000). Kuramının merkezinde, insanların sosyal çevreleri özümseme ve uyum sağlama açısından karşılaştıkları süregelen zorlukları açıklayan organizmik diyalektik bir bakış vardır (Deci ve Ryan, 2002).

Öz belirleme kuramının ele aldığı önemli kavramlardan biri motivasyondur. Motivasyon genel olarak herkes tarafından bilinen şekliyle içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılır. Öz belirleme kuramına göre motivasyon içsel ve dışsal olmak üzere iki nokta değil, bir doğrunun zıt uçlarıdır; tamamen içsel veya tamamen dışsal motivasyon arasında dört tür motivasyon vardır.

İçsel motivasyon, bir kişinin aktiviteyi kendisi yapmak uğruna faaliyette bulunduğu zamanı ifade eder. Özdeşleşmiş motivasyon, bir kişinin bir etkinliğe katılımına kişisel olarak değer verdiği zamanları ifade eder. İçe yansıtılmış motivasyon bir kişinin suçluluk ve utanç duygularından kaçınmak veya kendi onayını almak için bir faaliyette bulunduğu zamanı içerir. Son olarak dışsal motivasyon ise bir kişinin kontrollü dışsal olasılıklardan kaçınmak için bir davranışta bulunduğu zaman ifade eder (Deci ve Ryan, 1985). Motivasyon türleri bir örnek üzerinden açıklanacak olursa egzersiz yapan bir bireyin eğlenceli ve ilginç bulduğu için yapması içsel, sağlığıma değer verdiği için yapması özdeşleşmiş, sağlıksız bir insan olmak istemediği için yapması içe yansıtılmış ve doktorum hayal kırıklığına uğramasın diye yapması dışsal motivasyon olarak açıklanabilmektedir. Bu doğru boyunca değişen motivasyon durumları diğer durumlarla da bir arada bulunabilir. Dolayısıyla içsel ve dışsal motivasyon birlikte bireylerin belirli

bir davranışı sergileme konusundaki genel motivasyonunda rol paylaşabilmektedirler. Belirli bir davranışın yalnızca içsel ya da yalnızca dışsal motivasyonu olabileceği gibi zorunlu da değildir.

Motivasyon öz belirleme kuramı için önemli bir kavram olmakla birlikte bu kuramın ele aldığı pek çok alandan yalnızca biridir. Son otuz yıl içerisinde öz belirleme kuramı altında bilişsel değerlendirme kuramı, organizmik bütünleşme kuramı, nedensellik yönelimi kuramı ve temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı olmak üzere dört mini kuram gelişmiştir. Her biri farklı alanları açıklamaya çalışmakla birlikte laboratuvar ve alan çalışmaları ile desteklenmiştir (Deci ve Ryan, 1985). Öz belirleme kuramı, hedeflerin veya sonuçların içeriği ve sonuçların takip edildiği düzenleyici süreçleri farklılaştırarak öngörülerde bulunur. Ayrıca, doğuştan gelen psikolojik ihtiyaçlar kavramını, hedef içeriklerin ve düzenleyici süreçlerin farklılıklarını ve bu farklılıklardan kaynaklanan öngörülerini bütünleştirmenin temeli olarak kullanır (Deci ve Ryan, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar kuramı köklerini öz belirleme kuramından almaktadır. Bu sebeple insan doğasına bakışı gibi pek çok görüşü öz belirleme kuramında bahsedildiği gibidir.

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tanımı

Öz belirleme kuramında psikolojik gelişim, kişilik bütünlüğü ve sağlıklı yaşam için gerekli olan destek ve tatmin olarak tanımlanan faktör temel psikolojik ihtiyaçlar olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ryan, 2009). Temel psikolojik ihtiyaçlar bahsedildiği gibi öz belirleme kuramına ait mini teorilerden biridir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Bu ihtiyaçların, birleşik bir benlik duygusu için karmaşıklaştırma ve bütünleşmede optimum işleyiş için çok önemli olduğu varsayılmıştır (Ryan, 1995). Öz belirleme kuramı, bu ihtiyaçları insanların hayatta kalması, büyümesi ve bütünlüğü için gerekli olan besinler olarak tanımlar (Ryan vd., 1996).

Kohut (1977) tarafından belirtildiği gibi temel psikolojik ihtiyaçların doğuştan geldiği ve sonradan edinilmediği iddia edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000; Maslow, 1943). Temel ihtiyaçların gücünde veya tercihinde bireysel farklılıkların varlığını inkâr edilmemekle birlikte bunun araştırma dikkatini odaklamak için yararlı bir bölüm olmadığı

savunulmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Her alanda olduğu gibi temel psikolojik ihtiyaçlarda da bireysel farklılıklar mevcuttur. Ancak kuramcılar tarafından bireysel farklılıkların bu konu için önemli bir yön olmadığı iddia edilmektedir. Tıpkı bilim insanlarının gıdaya duyulan ihtiyaçta bireysel farklılıklar üzerine değil, gıda yoksunluğunun bireyler üzerindeki etkilerine odaklanması gibi temel psikolojik ihtiyaçlarda da etki üzerine araştırmalar yoğunlaşmaktadır. Bu görüşe göre doğuştan gelen farklılıklar bu kuramda en önemli unsur değildir (Deci ve Ryan, 2000).

Temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel olarak gereklidir (Deci ve Ryan, 2000; Chen vd., 2015). Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğu görüşü aynı zamanda ihtiyaç doyumunun yararlarının, ihtiyaç gücündeki bireysel farklılıklara veya kültürel geçmişe bakılmaksızın tüm insanlar için eşit olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000; Chen vd., 2015). Ancak ihtiyaçların kültürel unsurlara duyarlı olduğunu görülmektedir (Chen vd., 2015). Dolayısıyla ihtiyaçların giderilmesinin evrensel olduğu ve herhangi bir farklılıktan etkilenmediği ancak ihtiyaçların ne olduğunun kültürel açıdan farklılık gösterebildiği bu çalışmalara bakılarak yorumlanabilmektedir. Üç ihtiyacın evrensel ve gelişimsel olarak kalıcı olduğunu öne sürmek, göreceli belirginliklerinin ve tatmin yollarının yaşam süresi boyunca değişmediği veya ifade biçimlerinin tüm kültürlerde aynı olduğu anlamına gelmez (Ryan ve Deci, 2000).

Bireylerin yaşamlarında herhangi bir alandaki optimal işleyiş için ihtiyaçların doyumunu önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 2002). Bir bitkinin büyümesi için güneş ışığına ve suya ihtiyacı olduğu gibi, bireylerin de bazı temel psikolojik ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçların karşılanması, kendi içinde ve başkalarıyla psikolojik iyi oluşa, daha yüksek canlılığa, enerjiye, büyümeye ve bütünlüğe yol açar (Deci ve Ryan, 2000). Fizyolojik bir ihtiyaç (Hull, 1943) ya da psikolojik bir ihtiyaç olsun kısaca temel bir ihtiyaç tatmin edilirse sağlığa ve iyi oluşa, tatmin edilmezse patolojiye ve hastalığa katkıda bulunan enerji verici bir durumdur. Bu nedenle, bireyin sürekli bir bütünlük ve iyi oluş yaşaması için yetkinlik, özerklik ve ilişkiselliğe yönelik temel ihtiyaçlarının yaşam süresi boyunca karşılanması gerekmektedir (Ryan ve Frederick, 1997; Waterman, 1993). Evrensel psikolojik ihtiyaçları öne süren öz belirleme kuramına göre insanların psikolojik ihtiyaç tatmini yaşadıkları ölçüde motive olurlar ve iyi oluş gösterirler (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000).

İhtiyaçların tatmini üçünün de birlikte var olmasıyla gerçekleşmektedir. Psikolojik sağlık için üç temel psikolojik ihtiyacın da karşılanması beklenmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Böylece ihtiyaç doyumuyla birlikte insanlar genişleyebilir ve büyüyebilir. Teorinin çeşitli yaşam bağlamlarında da etkileri vardır (Deci ve Ryan, 2008). İnsanların çeşitli davranışları, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması amacına sahiptir. Özellikle ihtiyaçlar karşılanmadığında bu gözlemlenebilir: insanlar kendilerini yalnız hissettiklerinde iletişim ararlar, engellendiklerini hissettiklerinde özerklik için can atarlar ve başarısızlıkla karşılaştıklarında etkili olmak için çaba harcarlar (Deci ve Ryan, 2000). Araştırmacıların (Sheldon ve Niemiec, 2006), her üç ihtiyaç da dengelendiğinde (eşit derecede tatmin edildiğinde) optimal sonuçların elde edildiğini göstermektedir. Bu ihtiyaçlar daha öncesinde de bahsedildiği gibi özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere sıralanır. Bunlar aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların boyutlarını oluşturmaktadır.

Boyutlar

Ampirik süreç kullanılarak belirlenen temel psikolojik ihtiyaçlar üç alt boyuttan oluşmaktadır: özerklik (de Charms, 1968; Deci, 1975), yetkinlik (Harter, 1982; White, 1963) ve ilişkisellik (Baumeister ve Leary, 1995; Reis, 1994). Öz belirleme kuramına göre insanlar bu üç temel psikolojik ihtiyacın tatmin edildiği sürece değerli hedeflerini belirleme ve takip etme konusunda doğuştan motivedirler (Deci ve Ryan, 2000).

İlk boyut olan özerklik, bir kişinin davranışlarının ve eylemlerinin kendisi tarafından seçildiğini ne kadar hissettiği anlamına gelir. Özerklik, iradeyi deneyimleme ve kişinin eylemlerini kendi kendini düzenleme ihtiyacını ifade eder (de Charms, 1968; Deci ve Ryan, 1985; 2000). Özerklik, kendi kendini yöneten özgürlüğe ve kişinin ahlakına göre özgürce hareket etme yeteneğine sahip olma durumu olarak tanımlanır. Kişinin kendi davranışlarını yönetmesi ve yönlendirmesi (Reis vd., 2000) ve seçim özgürlüğü olarak da ifade edilmektedir (Andersen vd., 2000; Williams vd., 1996). Özerklik, genel motivasyon ve egzersiz olarak, bir kişinin kendi iradesiyle meşgul olduğu ve katılımının bir yükümlülük duygusundan ziyade kendi arzusuna dayandığı özerk motivasyonun varlığına yansır (Teixeira vd., 2012). Özerkliğe duyulan ihtiyaç, yaşamın algılanan kontrolünü ve gönüllü eylemler için yeteneği belirtir. Özerkliği olan bir kişi,

doğru ya da yanlış kendisi için ne yapmak istediğini ve bir Őeye inanıp inanmadığını seĀme hakkına sahip olduğunu bilir. Bir kişi, kendi değerleri ve çıkarları doğrultusunda ve gerçek benliğini yansıtacak Şekilde davranabildiğinde özerk hisseder (Sheldon ve Prentice, 2019). Dolayısıyla zerklik, bireyin yaşamında kendi istediği gibi özgürce seĀimler yapabilmesi ile doyurulabilir. Özerklik ihtiyacının yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarına göre daha çok önem arz ettiğine dair araştırmalar mevcuttur (Deci ve Ryan, 1985; Ryan, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçların ikinci boyutu ise yetkinliktir. Yetkinlik, sosyal bağlamsal evre içinde etkileŐimde ustalık hissetme ihtiyacını ifade eder (Deci ve Ryan, 1985; 2000; White, 1959). Kowal ve Fortier (1999) yetkinlik ihtiyacını kişinin güçlü bir Şekilde çevresini etkileme arzusu olarak tanımlarken Deci ve Ryan (1985) daha önceki araştırmalarında kişinin çevresiyle etkin olarak etkileŐimde olabilmek potansiyeli olarak tanımlamaktadır. Ingledew ve diğerleri (2004) ise çevreye karşı başa çıkabilme duygusu olarak ifade ederler. Yetkinlik aynı zamanda hedeflenen sonuca ulaşabilme etkinliliği olarak tanımlanmıŐ olup (Reis vd., 2000) bu duyguya sahip bireylerin hedeflerine ulaşabilme inancının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Williams vd., 1996).

Yetkinliğe duyulan ihtiyaç, genel bir öz yeterlik duygusunu yansıtır. Yetkinlik, bir kişi bir eylemde yetenekli ve kendi kendine verimli hissettiğinde ortaya çıkabilir. Yetkinlik aynı zamanda iyi bir Şey yapma yeteneği olarak tanımlanır ve bu fiziksel aktivitede öz belirleme kuramının özellikle önemli bir unsur olabilir. İnsanların yetkinlik ihtiyacını kolaylaŐtırmak, becerilerini geliştirmek ve yeni zorluklar üstlenmek için motive olmalarına yardımcı olur. Yetkinlik ihtiyacı zorlu bir sınavı baŐarıyla tamamlamak, projeyi tamamlamak ya da hayal edilen iŐi almakla tatmin edilebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların son boyutu ise iliŐkiselliktir. İlişkiselliğe duyulan ihtiyaç, diğerleriyle olan iliŐkilerle ilgilidir. İlişkisellik demek kişinin duygusal olarak başkalarıyla bağlantı içinde yaşaması (Akırmak vd., 2019; Reis vd., 2000; Ryan ve Deci, 2017) ve diğer kiŐilere zen göstermesidir (Connell, 1986). Aynı zamanda içinde bulunduğu çevreye karşı aidiyet duygusunun olmasıdır (Kowal ve Fortier, 1999). İlişkisellik, önemli görülen kişiler tarafından sosyal olarak bağlı hissetme ve onlara bakma ihtiyacını ifade eder (Baumeister ve Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan ve Deci, 2000). Bu sebeple ilişkilerde hissedilen doyum ve destek bu ihtiyacı tatmin etmektedir (Ingledew vd., 2004). Bireylerin duygusal olarak bağlantılı olduğu kimselerle kimi zaman

yalnızca selamlaşması bile ilişkisellik ihtiyacını doyurabilir. Andersen ve diğerlerine (2000) göre ilişkisellik ihtiyacı bireyin diğerleriyle sıcaklık kurması ve duygusal kabulü ile birlikte karşılıklı güven, saygı ve özen duygularıyla tatmin edilebilir. Reis ve diğerleri (2000) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada ilişkisellik ihtiyacının karşılanmasına katkıda bulunan sosyal faaliyetler incelenmiştir. En iyi belirleyiciler anlamlı konuşma ve etkileşim ortakları tarafından anlaşılmış ve takdir edilmiş hissetme olarak tespit edilmiştir.

Açıklandığı üzere özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının her biri temel psikolojik ihtiyaçları oluşturan boyutlardır. Bu ihtiyaçların tatmin edilmesi, bir diğer deyişle doyurulması durumu literatürde pek çok araştırmaya konu olmakla birlikte ihtiyaç doyumu olarak kavramsallaştırılmıştır.

İhtiyaç Doyumu

Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının giderilmesi alanyazında ihtiyaç doyumu kavramı altında çalışılmıştır. Özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik kombinasyon halinde, genel psikolojik ihtiyaç memnuniyetinin bir göstergesi olarak görülür (Baard vd., 2004; Lian vd., 2012; Sheldon ve Niemiec, 2006; Uysal vd., 2010). Öz belirleme kuramına göre, temel psikolojik ihtiyaçların memnuniyeti, insanları başkalarına daha fazla dikkat etmeye, sosyal yanlısı davranışlar göstermeye ve genel olarak daha fazla meşgul olmaya yönlendirmek için gerekli yakıtı sağlamaktadır (Gagne, 2003). Başka bir deyişle, bu psikolojik ihtiyaçların karşılanması esasen bireylere enerji veren, davranışlarını yönlendiren ve davranışlarını sürdürmelerine yardımcı olan kaynakları sağlar (Gagne ve Deci, 2005). Dolayısıyla bu kaynaklar doğrudan psikolojik iyi oluşa katkıda bulunacaktır (Deci ve Ryan, 2008).

Temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin olduğunda daha yüksek psikolojik dayanıklılık, faaliyetlerde daha iyi performans, olumlu duygular, daha doyurucu ilişkiler de dahil olmak üzere özünde genel psikolojik sağlık içeren bir dizi olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Chirkov vd., 2011; Deci ve Ryan, 2002). Bu araştırmalara benzer şekilde ihtiyaç doyumu ile ilişkilendirilen ruh sağlığı alanyazınında pek çok çalışma mevcuttur. Araştırmaların arasında en çok dikkat çeken yanı pozitif kavramlardan olan iyi oluş

üzerine yapılan çalışmalardır. İyi oluş ve ihtiyaç doyumu arasındaki ilişki araştırmacılar tarafından ilgi çeken bir konu olmuştur. Ryan ve diğerleri (2006) ihtiyaç doyumunun gerçekleştiği zaman insanların daha zinde olduğunu ve iç motivasyonun ve iyi oluşun deneyimlendiğini iddia etmektedir. Öz belirleme düzeyi yüksek olan ve temel psikolojik ihtiyaçlarını doyuran bireylerin iyi olma düzeylerinin yüksek olduğunu ileri süren araştırmalar bulunmaktadır (Adie vd., 2008; Chen vd., 2015; Deci ve Ryan, 2000; Deci vd., 2001; Sheldon ve Niemiec, 2006; Williams vd., 1996).

İhtiyaçların karşılanması ile ruh sağlığı arasındaki temel ilişkileri göstermede bireysel farklılıkları ve çeşitli değişkenleri kontrol ederken, temel ihtiyaç doyumundaki rollerin ve günlük dalgalanmaların iyi oluş üzerindeki değişkenliklerinin doğrudan etkilerinin incelendiği çalışmalar da bulunmaktadır. Sheldon ve diğerleri (1997), bireyin kendi ortalama doyumuna göre öğrenci, çalışan, arkadaş gibi çeşitli yaşam rollerinin her birinde ihtiyaç doyumunun, bu rolün özgünlüğü ve özerk işleyişi destekleme derecesine bağlı olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, iyi oluşta günlük değişimleri inceleyen bir çalışmada ise kişinin özerklik ve yetkinlik ihtiyaç doyumunun günlük dalgalanmalarının kişinin modunu, canlılığını, fiziksel semptomunu ve öz saygısı gibi çıktılarını yordayabileceği tespit edilmiştir (Sheldon vd., 1996). Başka bir araştırmada ise iki haftalık süreçte bireylerin iyi oluşlarını yordamada günlük varyasyonların, günlük aktivitede özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel ihtiyacın ne ölçüde karşılandığına ilişkin olarak anlaşılabilen hipotezi doğrulanmıştır (Reis vd., 2000). Ayrıntılı gerçekleştirilen bu üç çalışmaya bakıldığında kimi değişkenler sabit tutulduğu zaman da ihtiyaç doyumunun ruh sağlığına pozitif etkileri açık bir şekilde görülmektedir.

155 ülkeden deneklerin katılımıyla gerçekleştirilen geniş örneklemlili bir çalışmada temel ihtiyaçlar ve psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluşun bilişsel unsuru olan yaşam doyumu ve duyuşsal unsuru olan olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki pozitif manidar ilişkiler ortaya konmaktadır (Tay ve Diener, 2011). Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada ise benzer şekilde üniversite öğrencilerinde özerklik, yeterlik, ilişkisellik ihtiyaçları ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur (Cihangir Çankaya, 2009). Özdemir (2012) tarafından ergenler üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada ise ilişkisellik boyutunun iyi oluş üzerinde önem arz ettiği tespit edilmiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda ağırlık iyi oluş gibi pozitif kavramlara verilse de farklı değişkenler ile ilişkileri de göz ardı edilmemiştir.

Temel psikolojik ihtiyaçlar eğitim (Vansteenkiste vd., 2006), sağlık hizmetleri (Ng, vd., 2012), spor ve egzersiz (Edmunds vd., 2006) ve organizasyon alanı (Van den Broeck vd., 2016) gibi çeşitli bağlamalarda da incelenmiştir. Çalışma yaşamında verimi, performansı ve üretkenliği artırdığına (Ryan ve Deci, 2000) ve tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğuna dair araştırmalar da bulunmaktadır (Li vd., 2013).

Araştırma bulgularının yansıttıkları referans alındığında ihtiyaç doyumunun bireylerin yaşamlarındaki önemi göze çarpmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmaması durumu ise zarar verici bir faktör olarak araştırmacılar tarafından kanıtlanmıştır.

Doyumsuzluk

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması ya da yetersiz karşılanması durumu ise doyumsuzluk olarak ifade edilmektedir. İhtiyaç doyumunun yapılan pek çok araştırmada görüldüğü üzere bireylerin psikolojik sağlığına olumlu etki ettiği görülmektedir. İhtiyaç doyumunu pozitif çıktılar ile ilişkili iken (Ryan ve Deci, 2001) doyumsuzluk ise psikolojik olarak hasta oluşa (Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2002), anksiyete ve psikopatolojiye yol açmaktadır (Baard vd., 2004; Church vd., 2013; Deci ve Ryan, 2000; Ng vd., 2012; Ryan vd., 2008). Araştırmacılar göre temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ya da yetersiz kalması durumunda ise i motivasyon yıkılmakla birlikte daha yüksek hasta oluşa yol açmaktadır. Psikopatolojinin pek çok formunun etiyolojisinde ihtiyaçların engellenmesi neden olmaktadır (Ryan vd.,2006)

Kuramın temellerini atan araştırmacılar olan Ryan ve Deci (2000) bireylerin prososyal ve büyüme odaklı olma konusunda doğuştan gelen bir eğilime sahip olmalarına rağmen, yeterli besleyici olmazsa, yani temel psikolojik ihtiyaçların yerine getirilmemesi durumunda bu eğilimin gerçekleşmeyeceğini savunmaktadırlar. Yapılan alışmalar araştırmacıların iddialarını kanıtlar niteliktedir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarla ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin kaygı, depresif belirtiler, daha düşük öz kontrol düzeyleri, saldırganlık ve genel olarak optimal olmayan işleyiş dahil olmak üzere daha yüksek düzeyde kötü durumlarda olduğu tespit edilmiştir (Vansteenkiste ve Ryan, 2013). Doyumsuzluk aynı zamanda aşırı yeme davranışı ile de

yakından ilişkilidir (Schüler ve Kuster, 2011). Temel psikolojik ihtiyaçların yetersiz karşılanması öfke ve korku ile ilişkilidir (Reis vd., 2000; Miserandino, 1996; Tong vd., 2009).

Yapılan başka araştırmalarda ise düşük ihtiyaç memnuniyeti düzeylerinin tükenmişlik (Hodge vd., 2008), bulimik semptomlar (Pelletier vd., 2004) ve duygusal tükenme gibi uyumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Reinboth ve Duda, 2004). Buna karşılık, diğeri araştırmalar, ihtiyaç memnuniyetinin kötü olma ile çok az veya hiç ilişkisi olmadığını göstermektedir (Adie vd. 2008; Baard vd., 2004; Bartholomew vd., 2011). Ancak, son araştırmalar temel ihtiyaçların engellenmesinin olumsuz etkinin önemli yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Bartholomew vd., 2011; Gunnel vd., 2013).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyrurulması ve doyrumsuzluk durumu üzerine yapılan çalışmalara yer verilmiştir. Bundan yola çıkılarak temel psikolojik ihtiyaçların bireylerin yaşamlarında psikolojik ve fiziksel işleyiş açısından önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Aşağıda temel psikolojik ihtiyaçların çalışmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlam ile ilişkisine değinilecektir.

Yaşamda Anlam ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar

Yaşamda anlamın bireylerin hayatlarındaki varlığı ruh sağlığı açısından bir ihtiyaç olarak görülebilir. Yaşamda anlam daha önce bahsedildiği üzere kimi teorisyenler tarafından çevreyle yakın ilişkiler kurularak elde edileceği ifade edilmiştir. Bu durum temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan ilişkisellik ihtiyacıyla bağlantılı olduğu düşüncesini doğurmaktadır. Aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların insanlar üzerindeki etkisine bakıldığında ihtiyaç doyumu gerçekleşmeden bireylerin işlevlerini gerçekleştirmede aksaklıklar olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bireylerin yaşamda anlamları üzerine düşünebilmeleri için hayatlarının belirli bir seviyede olması koşulu göz önüne alındığında temel psikolojik ihtiyaçların doyrurulmasının yaşamda anlam için bir öncül olabileceği düşünülmektedir.

Yaşamda anlam ile temel psikolojik ihtiyaçların ayrı ayrı bireylerin ruh sağlığında oldukça önemli faktörler olduğu yapılan araştırmalarca ortaya konulmuştur. Ancak her

ikisinin birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Benzer şekilde zaman perspektifi ile ilişkisi de özellikle Türk alanyazınında boşluk oluşturmaktadır. Bu nedenle çalışmada ele alınacak konu zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların yaşamda anlamı ne düzeyde yordadığı olacaktır.



BÖLÜM 3

YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, katılımcılar, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyleri tarafından yordanıp yordanmadığını inceleyen nicel bir çalışmadır. Çalışmada aynı zamanda üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin cinsiyete ve öğrencilerin kaldıkları yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada betimsel yöntem esas alınarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan durumu betimlemeye yönelik bir modeldir (Karasar, 2014). Araştırmanın bağımlı değişkeni yaşamda anlam, bağımsız değişkenleri ise zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlardır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye’de 2021/2022 öğretim yılında öğrenim gören 455 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma genelinde 248(%54.5) kadın ve 207 (%45.5) erkek öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılara çevrimiçi formlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yönteminde bireylere kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir (Büyüköztürk, 2018). Kişisel bilgi formu ile elde edilen demografik değişkenler cinsiyet, yaş, üniversite, bölüm, sınıf, not ortalaması, kalınan yer, anne ve baba eğitim düzeyi olarak sıralanmaktadır. Demografik bilgilere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcılara İlişkin Bilgiler

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Kadın	248	54.5
	Erkek	207	45.5
Yaş	18	16	3.5
	19	57	12.5
	20	97	21.3
	21	64	14.1
	22	82	18
	23 ve üzeri	139	30.5
Sınıf	Hazırlık	16	3.5
	1.sınıf	89	19.6
	2.sınıf	146	32.1
	3.sınıf	90	19.8
	4.sınıf	114	25.1
Not Ortalaması	0-2.00	12	2.6
	2.01-2.50	59	12.9
	2.51-3.00	140	30.7
	3.01-3.50	181	39.5
	3.51-4.00	64	14.1
Kaldığı Yer	Devlet Yurdu	146	32.1
	Özel Yurt	71	15.6
	Öğrenci Evi	103	22.6
	Aile Evi	135	29.7
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	193	42.4
	Ortaokul	77	16.9
	Lise	105	23.1
	Üniversite	80	17.6
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	137	30.1
	Ortaokul	83	22.2
	Lise	101	18.2
	Üniversite	134	29.5

Tablo 1’de yer alan bilgilerde görüldüğü üzere 455 katılımcının yer aldığı çalışmada 248 kadın (%54.5), 207 erkek (%45.5) birey yer almaktadır. Aynı zamanda katılımcıların 23 yaş ve üzerinin çoğunlukta olduğu (%30.5) görülmektedir. Çalışma grubundan 16 kişinin (%3.5) hazırlık, 57 kişinin (%12.5) birinci sınıf, 146 kişinin (%32.1) ikinci sınıf, 90 kişinin (%19.8) üçüncü sınıf ve 114 kişinin (%25.1) de son sınıf öğrencisi olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcıların yarısından fazlası kaldıkları yer açısından aile evi devlet yurdunu tercih etmektedir. Anne ve baba eğitim düzeyi değişkeni açısından her iki değişkende de eğitim düzeyi en fazla ilkokul kademesinde yer almaktadır (anne %42.4, baba %30.1). Verilerin çevrimiçi toplanması sebebi ile katılımcılara Türkiye’nin

çeşitli yerlerinden ulaşma imkânı bulunduğundan dolayı üniversite ve bölümler oldukça çeşitlilik göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Veriler toplanırken değişkenleri ölçme amacıyla önceden geliştirilmiş birtakım ölçekler kullanılmıştır. İlk olarak katılımcıların kimi demografik bilgileri için Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Ardından yaşamda anlam varlığı için Yaşamda Anlam Ölçeği, zaman perspektifi için Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği ve temel psikolojik ihtiyaçlar için Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler kullanılmadan önce geliştiren kimseler tarafından izin alınmakla birlikte bu izinler Ek'te yer almaktadır. Alınan ölçek izinlerinin ardından çalışmanın gerçekleşmesine dair etik kurul onayına başvurulmuş, etik izin sonrasında ölçeklerin dağılımı ve veri toplama gerçekleşmiştir.

Veriler çeşitli üniversite ve bölümlere ulaşabilme amacıyla çevrimiçi ortamda toplanılmıştır. Tüm ölçekler Google form oluşturularak tek bir anket haline getirilmiştir. Her maddenin cevaplanması zorunlu hale getirilerek eksik veri yaşanmasının önüne geçilmiştir. Google formun linki ve link üzerinden oluşturulan kare kod uygulaması ile öğrencilere ulaşılmıştır. Tüm verilerin toplanması Nisan ve Mayıs 2022 tarihleri arasında yaklaşık iki ay sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu demografik değişkenler için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda katılımcının yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, hangi üniversitede okuduğu, bölümü, not ortalaması, nerede kaldığı ve ebeveynlerinin eğitim durumu sorulmaktadır.

Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ)

Orijinal ismi Meaning in Life Questionnaire (MLQ) olan ölçek Steger ve arkadaşları tarafından (2006) geliştirilmiştir. Yapılan işlemler sonucu son hali 10 madde

olup 5'er maddeden oluşan iki alt ölçeği mevcuttur. İlk alt ölçek “yaşamda anlamın varlığı (presence)”, ikinci alt ölçek ise “yaşamda anlamın aranması (search)” olarak belirlenmiştir. Ölçek 7'li Likert tipindedir. Yaşamda anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan yüksek puan kişide anlamın bulunduğuna işaret etmektedir. Yaşamda anlamın aranması alt ölçeğinden yüksek puan alınması yaşamda anlamın arandığı/araştırıldığı anlamına gelmektedir. Her bir boyuttan alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenilirliği, yaşamda anlamın varlığı için .88, yaşamda anlam arayışı için ise .93 olarak hesaplanmıştır.

Yaşamda Anlam Ölçeği Türkçeye Demirbaş Çelik (2010) tarafından uyarlanmıştır. Yapı geçerliğini sınamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirlik çalışması yapılarak Cronbachalfa katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin iç tutarlığı .86 olarak bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığı olan ilk alt boyutu için iç tutarlığı .87, yaşamda anlamın aranması olan ikinci alt boyutunun iç tutarlığı ise .88 olarak saptanmıştır.

Bu çalışmada yaşamda anlamın varlığı ele alındığı için ölçeğin ilk alt boyutu olan anlamın varlığına ait ilk beş madde kullanılmaktadır. Bu çalışmada yaşamda anlamın varlığı boyutunun toplam puanı için yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbachα katsayısının .83 olarak tespit edilmiştir.

Zimbardo Zaman Perspektifi Envanteri (ZTPI)

Orijinal adı Zimbardo Time Perspective Inventory olan ölçek, Zibardo ve Boyd (1999) tarafından geliştirilmiştir. “Geçmiş-olumlu”, “Geçmiş-olumsuz”, “Şimdi-hazcı” “Şimdi-kadercı” ve “Gelecek” olmak üzere beş alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup 56 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 9, 24, 25, 41 ve 56. maddeler ters kodlanmaktadır. Geçerlik güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayısının .70-.80 arasında değiştiğini belirtmiştir. Alt boyutları için Cronbach alfa puanları sırasıyla geçmiş-olumlu .80, geçmiş-olumsuz .82, şimdi-hazcı .79, şimdi-kadercı .74 ve gelecek .77 olarak bulunmuştur.

Türkçeye uyarlanması ve kısa versiyonu Kocayörük ve Şimşek (2020) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, orijinalindeki gibi beş alt boyuttan oluşmakla birlikte 15 maddeden oluşmaktadır. Madde sayısının az olması kullanışlılığını artırmıştır. Alt boyutların Cronbachalfa güvenilirlik kat sayıları .65 ve .78 arasındadır.

Bu çalışmada kullanılan Zaman Perspektifi Ölçeğinin her alt boyut için güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Elde edilen Cronbach α katsayıları sırasıyla geçmiş olumsuz .73, geçmiş olumlu .51, şimdi kaderci .73, şimdi hazcı .70 ve gelecek .78 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ)

Orijinal ismi Balanced Measure of Psychological Needs Scale olan ölçek Sheldon ve Hilpert (2012) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 18 maddeden oluşan 5'li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekteki 9 madde olumlu, 9 madde de olumsuz olarak puanlanmaktadır. Ölçek ilişkisellik, yeterlik ve özerklik doyumları olmak üzere üç boyutu ölçmekle birlikte bu ihtiyaçları doyum ve doyumsuzluk düzeyinde ölçen altı boyutlu bir yapı olarak da kullanılabilir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması 324 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 3 boyutlu ilişkisellik, yeterlik ve özerklik modeli için iç tutarlık değerleri sırasıyla .78, .79 ve .78 olarak bulunmuştur.

Ölçek, Türkçeye Kardeş ve Yalçın (2018) tarafından uyarlanmıştır. Özerklik, ilişkisellik ve yeterlik olmak üzere üç boyutun iç tutarlık değerleri .70'in üzerinde bulunarak ölçeğin güvenilirlik değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu elde edilmiştir. Psikolojik ihtiyaçları ölçmede güvenilir şekilde kullanılacak bir araç olduğu ortaya konulmuştur.

Bu çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik çalışması da her alt boyut için ayrı ele alınmıştır. İç tutarlık değerleri özerklik için .75, ilişkisellik için .68 ve yeterlik için .74 bulunmuştur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sürecine hazırlanması ve analiz edilmesine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Gerekli Varsayımların İncelenmesi

Katılımcılardan elde edilen ilk veriler toplamda 470 kişiyi oluşturmaktadır. Analize geçilmeden önce verilerin kontrol edildiği bir hazırlanma süreci mevcuttur. İlk olarak verilen yanıtlar arasından özellikle yaş, üniversite ve bölüm gibi açık uçlu sorular incelenmiştir. Hatalı bir girişin olmadığı gözlemlendikten sonra tüm maddeler

incelenerek veriler gözden geçirilmiştir. Verilerin çevrimiçi toplanmasından dolayı boş bırakılan ve atlanılan bir maddeye rastlanmamıştır. Yaşamda anlam ve psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeklerinde yer alan ters maddeler kodlanmıştır. Ölçeklerin toplam puanları alınarak hazırlanma sürecine başlanmıştır. Psikolojik ihtiyaç doyumunda denge ölçeği yeterlik, ilişkisellik ve özerklik alt boyutları üzerinden toplam puan vermektedir. Aynı şekilde zaman perspektifi geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdi kadercı, şimdi hazzı ve gelecek olmak üzere ayrı ayrı beş puandan oluşmaktadır. Yaşamda anlam ölçeğinin ise alt boyutu olan anlamın varlığı alt boyutu analize dâhil edilmiştir.

Bu çalışmada yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından yordanıpyordanmadığı test edilecektir. Bu amaçla uygulanacak olan analiz ise çoklu doğrusal regresyon analizidir. Çoklu doğrusal regresyon analizi bağımlı bir değişkenin bağımsız bir değişken ya da değişkenler tarafından yordanılmasının testini sağlayan bir analizdir. Analizin gerçekleşmesi için değişkenlerin dağılımlarının normallik göstermesi ve doğrusal olması koşulu vardır. Dolayısıyla bu çalışmada analiz sürecine girilmeden önce verilerin ilk olarak koşullarının kontrol edilip sağlanması işlemleri yapılacaktır. Analizin ön koşuluolarakverilerin normalliğinin incelenmesi ve veri setindeki uç değerlerin ayıklaması yapılmıştır. Standart z puanları, kutu çizgi ve histogramgrafikleri uç değerlerin anlaşılmasında yardımcı olmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu sebeple ölçeklerin toplam puanı üzerinden standart z puanı elde edilerek aynı zamanda grafikleri incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre verilerin z puanı \mp 3.29 aralığında olmalıdır. Verilerin arasından z puanı bu aralıkta olmayan maddeler tespit edilmiştir. Ardından toplam puanı alınan tüm boyutların kutu çizgi, Q-Q ve histogram grafikleri incelenmiştir. Q-Q grafiklerinde doğrudan uzakta yer alan veriler göze çarpmaktadır. Aynı zamanda histogram grafiklerinin görünümünde uç değerlerin varlığı belirlemektedir. Özellikle kutu çizgi grafiklerinde uç değerlerde yer alan veriler açıkça görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı, geçmiş olumlu ve yetkinlik alt boyutlarında uç değerler tespit edilmiştir. Tespit edilen veriler çıkartılarak grafikler tekrar incelendiğinde histogram grafiklerindeki çarpıklıklar azalmış, kutu çizgi grafiklerindeki uç noktalar kaybolmuş ve Q-Q grafiklerinde verilerin doğruya yakın dizildiği görülmüştür. Bu süreçte toplamda 14 katılımcı çıkartılarak analiz sürecine dâhil edilmemiştir. Toplamda 456 kişi ile analiz sürecine devam edilecektir.

Verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediğine ilişkin grafiklerin ve z puanlarının incelenmesinin yanı sıra bir diğer önemli faktör olarak betimsel istatistikleri

ele alınmıştır. Bunların başında çarpıklık ve basıklık katsayıları gelmektedir. Çarpıklık ve basıklık kat sayılarının ∓ 1 değerleri arasında yer alması normal dağılım için beklenen bir durumdur. Buna ek olarak değişkenlerin ortalamalarının, mod ve medyanları yakın olması normalliğe işaret eden etmenlerdir (Büyüköztürk, 2018). Veri setine yapılan betimsel istatistikler incelendiğinde bu yakınlığın görüldüğü, ayrıca çarpıklık ve basıklık katsayılarının da verilen aralıkta yer aldığı tespit edilmiştir. Veri setinin betimsel istatistiklerine ilişkin elde edilen bilgiler Tablo'da sunulmuştur.

Normalliği incelenmesine ilişkin yapılan bir diğer işlem ise Mahalanobis değerinin incelenmesidir. Mahalanobis değeri çok yönlü uç değerlerin ortaya çıkarmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Bu nedenle toplam puanları alınan boyutların mahalanobis değerleri hesaplanmaktadır. Tabachnick ve Fidell (2013) referansıyla kritik ki kare değeri $p=.001$ üzerinden hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamada bir verinin bu değere uymadığı tespit edilerek çıkarılmış ve 455 veri ile devam edilmiştir.

Uç değerlerin ayıklanması ve verilerin normalliğinin test edilmesinin ardından analiz sürecine hazırlık olarak bakılması gereken bir diğer durum ise çoklu bağlantılılık durumudur. Büyüköztürk'e (2018) göre değişkenler arasında Pearson korelasyon katsayısının .80 ve üzeri olması durumlarda çoklu bağlantılılık sorunu çıkabilmektedir. Değişkenler arası Pearson korelasyon katsayısı incelendiğinde yapılan işlemler sonrasında katsayının -0.40 ile +0.58 arasında seyrettiği görülmüştür. Tablo'da bu korelasyona ilişkin değerlere yer verilmiştir. Elde edilen Pearson korelasyon katsayılarının hiçbirinin .80'in üzerinde olmadığı görülmektedir. Çoklu bağlantılılık durumunun ayrıntılı incelenmesi amacıyla Pearson korelasyon katsayısına ek olarak varyans artış faktörü (VIF), durum indeksi (CI) ve tolerans değeri de incelenmektedir. İlk olarak varyans artış faktörüne bakılmıştır. Varyans artış faktörünün (VIF) 10 ve üzerinde olması sorun teşkil etmektedir (Büyüköztürk, 2018). Yapılan işlemler sonucunda VIF değerinin en düşük 1.192, en yüksek 2.059 değer aldığı görülmüştür. Dolayısıyla varyans artış faktörü açısından çoklu bağlantılılık problemi görülmemektedir. İkinci sırada durum indeksi incelenmiştir. Durum indeksinin 30 ve üzeri olması çoklu bağlantılılık olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2018). İncelenen indekste en düşük değer 1 iken en yüksek değer ise 35.796 olarak tespit edilmiştir. Yalnızca bir değişkenin 30'un üzerinde yer aldığı görülmüştür. Diğer faktörler normal görülmekte ve diğer değişkenlerin de normal aralıklarda yer aldığı gözlemlenmektedir. Dolayısıyla bir değişkenin 30'un üzerinde yer alması göz ardı edilebilir bir bulgudur. Son olarak tolerans değeri ele

alınmıştır. Tolerans değeri için belirtilen normal aralık ise .20'den yüksek olmasıdır. Bu sebeple .20'den düşük çıkan değerlerin problem yaratacağı öne sürülmektedir (Büyüköztürk, 2018). Tolerans değerlerinin 0.486 ile 0.839 arasında yer aldığı görülmektedir. Tüm değerler .20 üzerinde yer almaktadır. Tolerans değeri ile birlikte başta Pearson korelasyon kat sayısı olmak üzere varyans artış faktörü ve durum indeksi değerlerinin tamamının çoklu bağlantılılık problemi olmadığına işaret ettiği görülmektedir. Sonuç olarak normalliğin sağlanmasın ardından değişkenler arası çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı varsayımı doğrulanmıştır.

Hazırlık aşamasının son basamağını otokorelasyon durumunun test edilmesi oluşturmaktadır. Otokorelasyonun test edilmesi amacıyla Durbin-Watson katsayısı incelenmektedir. Durbin-Watson katsayısı için araştırmacılar tarafından uygun görülen değer 1.50 ve 2.50 arasındadır. Bu değerlerin arasında yer almayan katsayılar için bağımsız hataların mevcut olması söz konusudur (Kalaycı, 2016). Bu çalışma için elde edilen Durbin-Watson değeri 1.907 bulunarak uygun değerlerde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla çalışmada herhangi bir otokorelasyon durumuna rastlanmamıştır.

Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Google form üzerinden toplanan veriler Excel dosyasına dönüştürülerek oradan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) paket programı 23. versiyonuna aktarılmıştır. İlk olarak çalışmanın asıl test etmek istediği durum olan yordama çalışması yapılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımlı değişken olan yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar olan bağımsız değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koyacaktır. Zaman perspektifi alt boyutlarından geçmiş olumlu, geçmiş olumsuz, şimdi kaderci, şimdi hazcı ve gelecek puanlarının, temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından ise özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik puanlarının yaşamda anlamın varlığı boyutunu yordama gücü test edilmek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analiz sürecinde güven aralığı %95 ve $p=.05$ değerleri dikkate alınmıştır.

Regresyon analizinin ardından çalışmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlamın kişisel bilgi formunda yer alan kimi sorulara ilişkin analizleri yapılmıştır. Bunlardan ilki cinsiyet değişkenidir. Cinsiyet değişkeni kadın ve erkek olmak üzere iki grup olarak yer almasından dolayı bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Yaşamda anlamla ilişkisine bakılan diğer demografik değişken ise üniversite öğrencilerinin

kaldıkları yerdir. Aile evi, öğrenci evi, devlet yurdu ve özel yurt olmak üzere dört grup arasında yapılan karşılaşmaları içerdğinden dolayı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.



BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma sürecinde elde edilen verilerin analiz çıktıları, betimsel istatistikleri ve bulguları bu bölümde yer almaktadır. Bulgular tablolar ile birlikte verilerek yorum eklenmiştir.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma grubunun Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ), Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (ZTPI) ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (PİDDÖ) sonuçlarına ilişkin puanları ve betimsel istatistikleri Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2

Toplanan Verilerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	n	En düşü k puan	En yükse k puan	\bar{X}	Medya n	Mod	Ss	ÇK	BK
YAÖ/Anlamın varlığı	45 5	8	35	24.0 2	25	24.0 2	6.6 0	- .40 7	- .30 6
ZTPI/Geçmiş Olumsuz	45 5	4	15	10.9 2	11	15	3.0 1	- .26 8	- .91 0
ZTPI/Geçmiş Olumlu	45 5	6	15	11.5 6	12	12	2.2 9	- .40 7	- .53 7
ZTPI/Şimdi Kaderci	45 5	3	15	6.80 7	6	6	2.9 9	.72 8	- .03 7
ZTPI/Şimdi Hazcı	45 5	4	15	10.9 7	11	12	2.5 4	- .40 7	- .30 6
ZTPI/Gelecek	45 5	3	15	11.0 9	11	12	2.6 0	- .47 7	- .10 3
PİDDÖ/Özerklik	45 5	7	30	20.4 1	20	21	4.7 0	- .00 3	- .64 9
PİDDÖ/İlişkiselli k	45 5	11	30	23.3 4	24	23	4.1 8	- .29 4	- .74 1
PİDDÖ/Yetkinlik	45 5	8	30	21.4 4	22	21	4.3 4	- .24 3	- .40 3

Tablo 2’de yer alan bilgilere göre anlamın varlığı alt boyutuna verilen cevaplardan elde edilen en yüksek puan 35 ve en düşük puan 8 olarak görülmektedir. Yaşamda anlamın varlığı ölçeğinden alınan puanların ortalama değeri 24.02, medyanı 25 ve modu 24.02’dir. Bu üç değer birbirine oldukça yakın olduğu göze çarpmaktadır.

Katılımcıların Zimbardo Zaman Perspektifi ölçeğinden aldığı puanlar alt boyutlar için toplam puan olarak hesaplanmıştır. Tablo 2’de de görüldüğü gibi Zimbardo Zaman Perspektifi ölçeği alt boyutlarından elde edilen puanların hepsi en yüksek 15 puana sahiptir. Alt boyutların arasında 3 puan ile en düşük gelecek ve şimdi kaderci alt boyutlarının yer aldığı söylenilebilir.

Üçüncü ölçek olan Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği diğer ölçekler gibi alt boyutlar üzerinden toplam puan alınarak hesaplanmıştır. Ölçeklere verilen en yüksek puan hepsi için 30 olmakla birlikte en düşük puan 8 ile yetkinlik alt boyutudur.

Tüm değişkenlerin alt boyutlarda çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ile +1 arasında gidip geldiği gözlemlenmektedir. Buradan hareketle verilerinin normal dağılım gösterdiği elde edilen betimsel istatistik sonuçları ile görülebilmektedir.

Verilerden elde edilen ölçek puanları tablo 2'deki betimsel istatistikler ile incelenerek yorumlanmıştır. Tüm ölçeklerin histogram grafikleri incelendiğinde herhangi bir sapmaya rastlanılmamıştır. Benzer şekilde kutu çizgi ve Q-Q grafikleri de normal dağılım şartlarına benzer sonuçlar vermektedir.

Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin yordanması için uygulanan çoklu doğrusal regresyon analizi bulgularına ve bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır. Başlangıç olarak çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkileri analiz edilerek yorumlanmıştır. Sonrasında ise zaman perspektifi alt boyutlarından geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi kaderci, şimdi hazcı ve gelecek; temel psikolojik ihtiyaçlar alt boyutlarından ise özerklik, ilişkisellik ve yetkinlik değişkenleri ile yaşamda anlam arasında gerçekleşen çoklu doğrusal regresyon analizine değinilmiştir.

Analizdeki Değişkenler Arası İlişkiler

Araştırmada ele alınan yaşamda anlamın varlığı, geçmiş olumsuz zaman perspektifi, geçmiş olumlu zaman perspektifi, şimdi kaderci zaman perspektifi, şimdi hazcı zaman perspektifi, gelecek zaman perspektifi, özerklik ihtiyaç doyumu, yeterlik ihtiyaç doyumu ve ilişkiselliği ihtiyaç doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. Değişkenler arasındaki katsayılar dair bulgulara Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Çalışmada Yer Alan Değişkenler Arası İlişkiler

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Yaşamda Anlamın Varlığı	-								
2. Geçmiş olumsuz ZP	-.226**	-							
3. Geçmiş olumluZP	.223**	.022	-						
4. Şimdi kaderci ZP	-.178**	.223**	-.114*	-					
5. Şimdi hazcıZP	.151**	.168**	.224**	.057	-				
6. GelecekZP	.346**	-.073	.246**	-.135**	.237**	-			
7. Özerklik İhtiyacı	.386**	-.330**	.200**	-.336**	.113*	.333**	-		
8. İlişkisellikİhtiyacı	.416**	-.315**	.298**	-.406**	.126**	.121**	.452**	-	
9. Yeterlik İhtiyacı	.349**	-.372**	.125**	-.381	.164**	.425**	.575**	.491**	-

Not: ZP: Zaman Perspektifi, ** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 3'te yer alan katsayılar incelendiğinde çalışmanın bağımlı değişkenini oluşturan yaşamda anlamın varlığı ile geçmiş olumsuz (-.226) ve şimdi kaderci (-.178) boyutları arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki bulunmaktadır. Yaşamda anlam ile diğer boyutlar olan geçmiş olumlu (.223), şimdi hazcı (.151), gelecek (.346), özerklik (.386), ilişkisellik (.416) ve yeterlik (.349) arasında ise pozitif yönlü manidar bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bağımsız değişkenlerin kendi aralarında da manidar ilişkilere sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları

Yaşamda anlam ölçeğinden elde edilen yaşamda anlamın varlığı, Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeğinden elde edilen geçmiş olumsuz, geçmiş olumlu, şimdi kaderci, şimdi hazcı, gelecek zaman perspektifleri boyutları ve son olarak Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği aracılığıyla alınan özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaç doyumu boyutları ile çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Gerçekleştirilen analizde yaşamda anlamın yordanmasına yönelik analiz bulguları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4

Yaşamda Anlamın Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	1.075	2.935	-	.336	.714
Geçmiş Olumsuz ZP	-.198	.100	-.090	-1.974	.049
Geçmiş Olumlu ZP	.159	.127	.055	1.254	.210
Şimdi kaderci ZP	.094	.101	.042	.928	.354
Şimdi hazcı ZP	.110	.113	.043	.976	.330
Gelecek ZP	.614	.119	.242	5.166	.000
Özerklik İhtiyacı	.210	.072	.150	2.901	.004
İlişkisellik İhtiyacı	.464	.082	.293	5.657	.000
Yeterlik İhtiyacı	-.023	.087	-.015	-.268	.789

Not: $R = .539$, $R^2 = .290$; $F = 22.793$, $p = .000$

Tablo 4'te yer alan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre geçmiş olumsuz ve gelecek zaman perspektifleri, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının doyumu değişkenleri üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerindeki toplam varyansın%29'unu açıklamaktadır. Çalışmanın bulguları üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeylerinin geçmiş olumsuz zaman perspektifi, gelecek zaman perspektifi, özerklik ihtiyacı ve ilişkisellik ihtiyacı değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını göstermektedir ($F=22.793, p<.05$).

Tabloda yer verilen standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) bakıldığında yordayıcı boyutların yaşamda anlam üzerindeki önem sıralaması ilişkisellik ihtiyacı, gelecek zaman perspektifi, özerklik ihtiyacı, geçmiş olumsuz zaman perspektifi, geçmiş olumlu zaman perspektifi, şimdi hazcı zaman perspektifi, şimdi kaderci zaman perspektifi ve yeterlik ihtiyacı olarak görülmektedir.

Regresyon katsayılarının yaşamda anlam üzerindeki manidarlığına ilişkin t-testi bulguları tabloda yer alan bir diğer önemli bilgidir. Bu bilgilere göre geçmiş olumsuz zaman perspektifi ($t=-1.974, p<.05$), gelecek zaman perspektifi ($t=5.166, p<.05$), özerklik ihtiyacı ($t=2.901, p<.05$) ve ilişkisellik ihtiyacı ($t=5.657, p<.05$) yaşamda anlamı manidar düzeyde yordamaktadır. Geçmiş olumsuz boyutu negatif yönde, diğer boyutlar ise pozitif yönde yaşamda anlamı yordamaktadır. Analizden elde edilen bulgulara göre geçmiş olumlu, şimdi kaderci, şimdi hazcı zaman perspektifleri ve yetkinlik ihtiyacı değişkenleri ise yaşamda anlamı yordamada anlamlı bir etkiye sahip değildir. Çalışmadan elde edilen verilere göre üniversite öğrencilerinin geçmiş olumsuz zaman perspektifleri geliştikçe yaşamda anlam düzeyleri düşmekle birlikte; gelecek zaman perspektifleri geliştikçe ve özerklik ve ilişkisellik ihtiyacı doyuruldukça yaşamda anlam düzeylerinin de arttığı görülmektedir.

Elde edilen bulgulardan zaman perspektifinin kimi alt boyutlarının yaşamda anlamı yordadığı görülmektedir. Kişinin zamanla olan ilişkisinin araştırılması, geçmiş ve şimdiki olaylar ile gelecekteki özelemler arasındaki bağlantıları bularak, yaşamının daha kapsamlı değerlendirmelerini geliştirme potansiyeline sahiptir. Zaman perspektifleri arasında bir süreklilik duygusu geliştirmeye yardımcı olabilir ve hatta kişinin hayatında daha derin bir anlam bulma sürecini kolaylaştırabilir (Boniwell, 2005). Bu çalışmada da zaman perspektifinin yaşamda anlamı yordama gücü test edilmiştir. Bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan yaşamda anlam bireylerin mevcut hayatlarını nasıl yorumladığı ve anlamlandırdığıyla ilgilidir. Yaşamda anlamın varlığı nesnel bir olgu değil, sübjektif bir değerdir. Araştırmanın kuramsal çerçevesinde de bahsedildiği üzere yaşamda anlam

bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin algılarıdır. Her bireyin bakış açısı, perspektifi bu algıyı oluşturmaktadır. Zaman perspektifi yapılan araştırmalarla da kanıtlandığı üzere bireylerin yaşamlarını biyolojik ve psikolojik açıdan etkilediği kanıtlanan önemli kavramlardan biridir. Bu kavramın alt boyutu olan geçmiş olumsuz zaman perspektifi bireylerin yaşamına anlam katmada yordayıcı bir değişkendir.

Geçmişin bireyler üzerindeki etkisi pek çok araştırmaya konu olmuştur. Strack, Schwarz ve Gschneidinger (1985) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada geçmiş anıların bireylerin şimdiki ruh halini etkilediği tespit edilmiştir. Zimbardo ve Boyd (1999) zaman perspektifi kuramı ile geçmişe yönelik algının şimdi üzerindeki etkisini daha ayrıntılı bir şekilde açıklamaktadırlar. Geçmiş olumsuz zaman perspektifi, kimi zaman bireylerin geçmişte yaşadıkları travma ve zorlu olayların sonucunda kimi zaman ise travmatik bir olay olmamasına rağmen geçmişe yönelik bireyin algısının olumsuz olması sonucunda oluşan zaman perspektifidir. Bu perspektif geçmişe dair karamsar bir tutumu ifade etmektedir. Geçmişin karamsar algılanması yaşam doyumu, öznel mutluluk, yaşam amacı, öz yeterlik ve iyimserlik kavramlarıyla anlamlı derecede olumsuz ilişkili bulunmuştur (Boniwell vd., 2010). Daha önceki çalışmalarda benzer şekilde geçmiş olumsuz boyutu depresyon, anksiyete ve saldırganlık pozitif ilişkili bulunmuştur (Zimbardo ve Boyd, 1999). Gerçekleştirilen pek çok araştırma geçmiş olumsuzun bireylerin mevcut yaşantılarındaki hasarları ortaya koymaktadır. Dolayısıyla geçmiş olumsuz zaman perspektifinin bireylerin yaşamında yıkıcı etkilere sahip olduğu rahatlıkla söylenebilmektedir.

Zaman perspektifi, bir insanın yaşamak için tutarlı bir çerçeve geliştirmesine izin veren kendi anlam sisteminin bir ifadesi olarak kabul edilir. Alanyazın incelendiğinde geçmiş olumsuz ve yaşamda anlamı ele alan çalışmalardan biri Steger ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada anlamın varlığı ve geçmiş olumsuz zaman perspektifi arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde başka bir araştırmada da yaşamda anlam ve geçmiş olumsuz zaman perspektifi arasında güçlü ve anlamlı negatif bir ilişki tespit edilmiştir (Shterjovska ve Achkovska-Leshkovska, 2013). Geçmiş olumsuz ve yaşamda anlama ilişkin alanyazın bulguları desteklemektedir.

Zaman perspektifine ait yaşamda anlamı yordayan diğer değişken ise gelecek zaman perspektifidir. Bu perspektif bireylerin gelecek odaklı olması ile ilgilidir. Gelecek zaman perspektifine sahip bireyler şimdiki hazlarını gelecek için erteleyebilmektedirler. Yapacakları eylemlerin sonucunu ve ilerisini düşünürler. Alanyazında zaman perspektifiyle ilgili yapılan çalışmalarda en çok gelecek boyutu ele

alınmıştır. Yapılan bir meta analizde gelecek zaman perspektifine ilişkin gerçekleştirilen çalışmaların literatürde genel olarak başarı, iyi oluş, sağlık davranışı, risk alma davranışı ve emeklilik planı olmak üzere beş ayrı alanda ele alındığı ifade edilmektedir (Kooij vd., 2018).

Gelecek hakkında düşünmek insanları eyleme geçme konusunda motive etmektedir (Janeiro, 2010). Gelecekteki sonuçları öngörmek, insan işleyişinde önemli bir öz düzenleyici faktördür; proksimal alt hedefler belirleyerek, bireyler mevcut çabalarını değerli uzak hedeflere ulaşmak için kendi kendini düzenler ve bağlar (Bembenutty ve Karabenick, 2004; Miller ve Brickman, 2004). Gelecek zaman perspektifi, öğrenmeye yapılan yatırımın büyümesiyle akademik başarının gelişimini etkilemiştir (Peetsma ve Van Der Veen, 2011). Yapılan çalışmalarda gelecek zaman perspektifi ile motivasyon, kavramsal öğrenme, performans ve istikrarlılık (Simons vd., 2004), çalışmak için harcanan zaman (Peetsma, 1994) ve daha iyi öğrenme stratejilerin kullanımı (Bembenutty ve Karabenick, 2004; De Bilde vd., 2011; Husman ve Lens, 1999) arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Gelecek zaman perspektifine sahip kimselerin akademik başarılarının daha yüksek ve haftalık ders çalışmak için harcadıkları sürenin daha fazla olduğu görülmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Gelecek zaman perspektifinin aynı zamanda başarı için motive olmada ve öğrenmede rol oynadığını ortaya konmuştur (Shell ve Husman, 2001).

Prenda ve Lachman (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gelecekte değerli hedeflere ulaşma beklentisinin ruh sağlığı üzerinde yararlı etkileri olduğu tespit edilmiştir. Gelecek zaman perspektifi algılanan kontrol, pozitif iyi oluş, uyum sağlayabilme, başa çıkma (Wills vd., 2001) ve çevresel tutum ve davranışlar (Corral-Verdugo vd., 2006; Milfont ve Gouveia, 2006) ile pozitif anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda öznel iyi oluş (Zaleski vd., 2001), olumlu işleyiş (Kazakina, 1999; Zimbardo ve Boyd, 1999), iyimserlik (Kazakina, 1999) ve daha az psikopati (Wallace, 1956) ile de bağlantılı bulunmuştur. Gelecek zaman perspektifinin 17-19 yaş aralığıyla gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir (Dwived ve Rastogi, 2017).

Gelecek zaman perspektifine sahip bireylerin sağlıklarına daha çok dikkat ettikleri görülmüştür. Bu perspektifin sağlık sorumluluğu (Hamilton vd., 2003) ve bir kanser tarama programına katılım (Guarino vd., 1999) ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Gelecek odaklı olmanın aynı zamanda uyuşturucu ve alkol kullanımının olumsuz sonuçlarını öngörme olasılığının daha yüksek olması sebebiyle madde kullanımı daha

düşüktür (Keough vd., 1999). Barnett ve diğerleri tarafından (2013) lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada gelecek zaman perspektifi ile son 30 günlük alkol, tütün, esrar veya sert uyuşturucu kullanımı arasında çift yönlü bir ilişki olup olmadığını incelemiştir. İki yıl süren boylamsal araştırmanın bulguları artan gelecek zaman perspektifinin alkol dışındaki tüm maddeler için uyuşturucu kullanımına karşı koruyucu olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaya benzer olarak pek çok kesitsel çalışma gelecek zaman perspektifi ile alkol, sigara, esrar ve diğer sert uyuşturucu kullanımı arasında tutarlı ters ilişkiler olduğunu ortaya sermektedir (Apostolidis vd., 2006; Henson vd., 2006; Keough vd., 1999; Levy ve Earleywine, 2004; MacKillop vd., 2007; Peters Jr vd., 2005; Piko vd., 2005; Robbins ve Bryan, 2004; Wills vd., 2001).

Gelecek odaklı bir birey yapacağı eylemlerin pozitif ve negatif çıktıları üzerine uzun vadede düşünmektedir. Dolayısıyla bu zaman perspektifinde olan birinin risk alma davranışıyla çok ilişkili olmayacağı düşünülmektedir. Bu bakış açısına dayanarak oluşturulan hipotezlerde yapılan araştırmalarca doğrulanmıştır. Zimbardo ve diğerleri (1997) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada gelecek zaman perspektifi ile riskli sürüş arasında negatif korelasyon tespit edilmiştir.

Gelecek zaman perspektifiyle ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan son başlık emeklilik planı olmaktadır. Literatürde gelecek zaman perspektifinin planlama davranışını etkilediği varsayılmaktadır. Geleceğe yönelik davranışlar uzak düşünme yeteneğini gerektirmektedir. Bu bağlamda finansal bilgi, emeklilikle ilgili yeterli ve doğru finansal bilginin kapsamını ifade eder (Jacobs-Lawson ve Hershey, 2005) ve gelecek zaman perspektifi ile diğer emeklilik planlama faaliyetleri arasındaki ilişkide aracılık rolünü yansıtır (Hershey ve Mowen, 2000). Gelecek zaman perspektifi finansal bilgi ile de pozitif ilişkilidir (Kooij vd., 2018). Gelecek zaman perspektifleri daha yüksek olan bireylerin emeklilik için planlama olasılıklarının daha yüksek olduğu varsayılmaktadır. Bu nedenle bu kişilerin diğer perspektiflere kıyasla emeklilik süreçleriyle ilgili daha fazla bilgiye sahip olması beklenmektedir.

Gelecek zaman perspektifinin yaşamda anlam ile olan ilişkisinde ise alanyazında yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Shterjovska ve Achkovska-Leshkovska (2013) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada 18-27 yaşları arasında 252 Makedon üniversite öğrencisi ele alınmıştır. Bu çalışmada yaşamda anlamın zaman perspektifinin hangi alt boyutları tarafından yordandığı test edilmiştir. Analizlerin sonucunda yaşamda anlamı yordayan boyutlardan birinin gelecek zaman perspektifi olduğu görülmektedir. Her iki çalışmada da aynı hipotez, aynı yaş grubu ve farklı kültür üzerinde kurulmuştur.

Araştırmanın bu bulgusu gelecek zaman perspektifinin farklı bir kültürde de yaşamda anlamı yordadığını göstermektedir. Hem yaşamda anlam hem de zaman perspektifi kavramlarında kültürün öncelikte olmayacak düzeyde önem arz ettiği belirtilmektedir. Bu çalışmada da kültür farklılıklarının sonuçlar üzerinde belirgin değişiklikler yaratmadığı görülmektedir.

İlgili bir diğer araştırmada yaşamda anlam düzeyi daha yüksek olan ergenlerin genel öz yeterliklerini daha yüksek algılamaları ve bu sebeple optimal hedefe yönelik bir insan işleyişi durumuna katkıda bulunabilecek gelecek zaman perspektif geliştirmelerinin daha olası olduğu ifade edilmektedir (Boniwell ve Zimbardo, 2004). Yakın zamanda Zheng ve Wang (2022) tarafından zaman perspektifine yönelik Çinli genç örnekleminde iki çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmada tam tersi yönde yaşamda anlamın zaman perspektifini yordaması test edilmiştir. Birinci çalışmada zaman perspektifi ve yaşamda anlam arasında başa çıkmanın aracı rolü tespit edilmiştir. İkinci çalışmada ise yaşamda anlamın bilişsel yeniden değerlendirme ve öz etki yoluyla zaman perspektifi ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Her iki çalışmada da genel sonuç yaşamda anlam ile zaman perspektifi arasında anlamlı ilişki olduğudur.

Alanyazında görüldüğü üzere gelecek zaman perspektifi üzerine farklı alanlarda zengin çalışmalar bulunmaktadır. Ampirik araştırmalar ve meta analizlerin katkıları gelecek zaman perspektifinin bireylerin yaşamlarında olumlu bir faktör olduğuna yöneliktir. Buna ek olarak yaşamda anlam ile ele alınması hakkında oldukça sınırlı çalışmalar bulunmasına rağmen sonuçlar, bu çalışmanın bulgularına paralellik göstermektedir.

Yaşamda anlamı yordayan bir diğer değişken ise temel psikolojik ihtiyaçlardır. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik ve ilişkisellik yaşamda anlamı manidar düzeyde yordamaktadır.

Özerklik, kendini yönetebilme olarak tanımlanmaktadır. Bireyin özgür olarak kendi istek ve ihtiyaçları çerçevesinde yaşamını sürdürebilmesidir. Aynı zamandakişininiradeyi deneyimlemesi ve eylemlerinin arkasında durabilmesini içermektedir (de Charms, 1968; Deci ve Ryan, 1985; 2000). Kendi kendini yöneten özgürlüğe ve kişinin ahlakına göre özgürce hareket etme yeteneğine sahip olan bireyler özerk kimseler olarak tanımlanır. Bireylerin kendi davranışlarını yönetmesi ve yönlendirmesi (Reis vd., 2000), eylemlerini başlatması ve seçim özgürlüğü ve olarak da ifade edilmektedir (Andersen vd., 2000; Williams vd., 1996). Bu ihtiyaç bireyin kendi eylemlerine karar vermesine işaret etmektedir (Reis, vd., 2000). Özerklik ihtiyacı

karşılandığı zaman kişiler davranışlarının ve kararlarının sorumluluğunu daha fazla üstlenmektedirler (Deci ve Ryan, 2000; Reis vd., 2000). Özerklik ihtiyacının doyurulmadığında ise engellenmişlik hissi iyi oluş düzeyini düşürmektedir (Ryan, 1995).

Temel psikolojik ihtiyaçlar içinde özerklik diğer boyutlara kıyasla daha fazla önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan, 1995). Kimi araştırmalarda özerklik ile yaşamda anlam pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (McGregor ve Little 1998; Ryff 1989). Bu araştırma özerklik ihtiyaç doyumunu olan bireylerin kendi yaşamlarını daha anlamlı gördüklerini ortaya koymaktadır.

Yaşamda anlamı yordayan diğer alt boyut ise ilişkisellik. İlişkisellik bireyin diğerleri ile ilişkili olma ihtiyacını ifade etmektedir. Bireyin başkalarına özen göstermesi (Connell, 1986), diğerleriyle duygusal olarak bağlantılı olmasını göstermektedir (Akırmak vd., 2019; Reis vd., 2000; Ryan ve Deci, 2017). İlişkisellik ihtiyacı doyurulmuş bireyler çevrelerine karşı aidiyet duygusunu barındırırlar (Kowal ve Fortier, 1999). Bireyin değer verdiği kimseler tarafından bağlı hissetmesi ilişkiselliği tanımlamaktadır (Baumeister ve Leary, 1995; Harlow, 1958; Ryan ve Deci, 2001).

Alanyazında ilişkisellik ihtiyacı ve yaşamda anlam ile ilgili önemli araştırmalar yer almaktadır. Hicks ve King (2009) tarafından yapılan bir araştırmada bu iki kavram pozitif etki ile birlikte ele alınmaktadır. Dört ayrı çalışma olarak yürütülen araştırmada bulgular ilişkisellik ihtiyaç doyumunun önemini yansıtmaktadır. İlk çalışmada pozitif etki ve ilişkiselliğin yaşamda anlamla güçlü bağlantıları olduğu görülmektedir. İkinci çalışmada güçlü sosyal bağları olan bireylerin (yalnızlık düzeyi düşük olanlar), duygudurum indüksiyon durumundan bağımsız olarak yaşamdaki anlamlarını yüksek olarak değerlendirdikleri tespit edilmiştir. İkinci çalışmada sosyal bağlantıların yaşamda bir anlam kaynağı olarak uygulanabilirliği kesinlikle gösterilmiştir.

Bireylerin yaşamlarında hangi alanlardan anlam bulduklarına ilişkin açıklamalar anlam kaynakları kavramı altında toplanmaktadır. Pek çok araştırmacı anlam kaynaklarını kendi görüşü açıklamaktadır. Anlam kaynaklarına ilişkin yapılan açıklamaların çoğunda ele alınan kaynaklardan biri de ilişkilerdir. Konuyla ilgili ilk çalışmaları gerçekleştiren Reker ve Wong (1988) anlam kaynaklarından biri olarak kişisel ilişkileri belirtmektedir. Başka bir çalışmada ise Wong (1998), yedi boyut olarak açıkladığı anlam kaynaklarının arasında ilişkilere vurgu yapmaktadır. Wong'a göre ilişkiler, başkaları ile yardımlaşmak ve güçlü doyum sağlamaktır. İlişkiler bir topluma aidiyeti ve arkadaşlığı içermektedir. Westerhof, Bohlmeijer ve Valenkamp (2004) tarafından yapılan bir çalışmada ise, hem temel ihtiyaçların karşılanmasının hem de

ilişkiselliğin anlam kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Anlam kaynaklarına yönelik yapılan açıklamalarda yakın ilişkiler, yakın arkadaş ilişkileri, insan ilişkileri kavramları altında ilişkiselliğin bir yaşamda anlam kaynağı olduğuna dikkat çekilmiştir (Hupkens vd., 2018; Salikhova, 2016; Yalom, 2011). Çok sayıda kuram, sosyal bağlantıların yaşamda birincil bir anlam kaynağı sağladığını öne sürmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Mikulincer vd., 2003; Ryan ve Deci, 2001).Yapılan bu açıklamalar ilişkisellik ihtiyaç doyumunun yaşamda anlamın bir kaynağı olabileceğini ve bu sebeple yaşamda anlamı yordayabileceğini düşündürmektedir. Alanyazında bu çalışmanın bulgusunu destekler yordama çalışması bulunmaktadır. Hicks ve diğerleri (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ilişkisellik ihtiyacı yaşamda anlamı yordamaktadır.

Anlamlılık, diğer insanlarla ve daha geniş dünyayla bağlantı kurmaktan kaynaklanır (Nozick 2016; Reker vd., 1987). Sosyal ilişkiler açıkça yaşamda anlamın önemli bir katkısıdır (Baumeister ve Leary, 1995; Ryan ve Deci, 2001; Mikulincer vd., 2004). Araştırmalar sonucunda sosyal bağlar yaşamdaki anlamla güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Krause, 2007; Steger vd., 2008). Bu araştırmada ele alınan örneklem üniversite öğrencileridir. Üniversite dönemi bireylerin ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş yaptığı bir dönemi içermektedir (Kaçur ve Atak, 2011). Erik Erikson (1963) gelişim evrelerinde bu yaş grubunu yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresi ile adlandırmaktadır. Bu dönemde bireyler kimlik çatışmalarını tamamlamışlardır. Sosyal ilişkiler oluşturma ve bu ilişkileri sürdürebilme evresine geçiş yapılmıştır. Dönemin başlıca görevleri ilişki kurmayı ve farklı düşüncelerdeki insanlar ile bir arada yaşamayı öğrenmektir. Gelişim döneminin özellikleri ve görevlerine bakıldığında bireylerin bu yaşlarda ilişkisellik ihtiyacının doyurulmasının diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla önem arz ettiği söylenebilir. Dolayısıyla bu yaş grubunda ilişkisellik ihtiyaç doyumunun üniversite öğrencilerinin yaşamına anlam katması bu zeminde makul bir sonuç olarak görülmektedir.

Alanyazında yaşamda anlam ile özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarına ilişkin çalışmalar çoğunlukla alt boyutlar yerine temel psikolojik ihtiyaçlar kavramı üzerinden çalışılmıştır. Araştırmacılara göre anlamsızlık yaşayan bireyler daha fazla ruh sağlığı problemleri ile karşı karşıya kalmaktadırlar (Battista ve Almond, 1973; Frankl, 2009; Zika ve Chamberlain 1992). Yaşamda anlamın varlığı doğrudan iyi oluş ile ilişkilidir (Fry, 2000; Pan vd., 2008; Scannell vd., 2002; Steger ve Kashdan, 2006; Zika ve Chamberlain, 1992). İhtiyaç doyumuna da iyi oluşa doğrudan etki etmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Reis vd., 2000; Ryan, 1995; Ryan ve Deci, 2000). Temel psikolojik

ihtiyaçların doyurulmasının yaşama anlam katabileceği iddia edilmektedir (Ryan ve Deci, 2000). Temel psikolojik ihtiyaçların yaşamın anlamını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyebileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hicks vd., 2012; Pirmoradi vd., 2019; Steger ve Samman 2012; Weinstein vd., 2012).

Temel psikolojik ihtiyaçların yaşamda anlam ile farklı kavramlar arasındaki ilişkilerinde aracılık rolü kimi çalışmalarca test edilmiştir. Eakman (2013) anlamlı faaliyetler ile yaşamda anlam arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünü ortaya koymaktadır. Bulgular aynı zamanda temel psikolojik ihtiyaçların yaşamda anlamı doğrudan ve önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Aracı rolü ile ilgili bir diğer çalışma ise Demirbaş Çelik (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Lise öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmada üst-düzey kişilik yapıları ve yaşamda anlam arasında temel psikolojik ihtiyaçların aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Martela, Ryan ve Steger (2018) temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşamda anlam ile ilgili yakın zamandaki araştırmalarında üç çalışmaya yer vererek alanyazına katkı sağlamaktadırlar. İlk çalışmada kesitsel veriler kullanılarak temel psikolojik ihtiyaçların tüm alt boyutlarının yaşamda anlamı belirleyicileri olduğu görülmekle birlikte yaşamda anlamın varyansının %61'ini oluşturduğu tespit edilmiştir. İkinci çalışmada ise katılımcılardan son iki haftanın en anlamlı etkinliği sırasındaki deneyimlerini düşünmeleri istenmiştir. Bulgular önceki çalışmaya benzer şekilde psikolojik ihtiyaç doyumunun varyansın %70'ini oluşturduğu ve yaşamda anlamın belirleyicisi olduğu görülmüştür. Son olarak üçüncü çalışmada temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun 10 günlük bir süre boyunca anlamdaki günlük dalgalanmaları nasıl etkilediğine bakılmıştır. Bu çalışmada da önceki çalışmalara paralel olarak temel psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşamda anlamı yordayıcı gücü tespit edilmiştir. Tüm araştırmanın özeti temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının tümünün yaşamda anlam ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalarını desteklemekle birlikte Türk kültüründe ve üniversite öğrencileri örneğinde yapılmasıyla alanyazına katkı sağlamaktadır. Bir sonraki kısımda ise üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın kişisel bilgi formunda yer alan kimi değişkenler ile ilişkisi ele alınacaktır.

Yaşamda Anlamın Kişisel Bilgi Formunda Ele Alınan Cinsiyet ve Kalınan Yer Grup Farklılıklarının İncelenmesindeki Bulgu ve Yorumlar

Çalışmanın bu bölümünde yaşamda anlamın cinsiyet ve kalınanyerdeğişkenleri ile ilişkisinin incelenmesine yönelik bulgular ve yorumlar yer almaktadır. Kullanılan analizler cinsiyet için bağımsız örneklem t testi ve kalınan yer için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) olarak sıralanmaktadır.

Yaşamda Anlamın Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadığına ilişkin bağımsız örneklem t -testi gerçekleştirilmiştir. Testin sonuçları Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Yaşamda Anlama İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi

Cinsiyet	n	X	Ss	sd	t	p
Kadın	248	24.17	6.51	453	.514	.607
Erkek	207	23.85	6.73			

Tablo 5'te görüldüğü üzere yaşamda anlam puanlarının kadın katılımcılarda ortalaması (24.17) erkek katılımcılardan (23.85) az bir farkla daha fazladır. Yapılan analiz sonucunda yaşamda anlam düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı herhangi bir anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam puanlarının kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaşamda anlamın varlığı, yaşamı anlamlı olarak algılamak cinsiyetle ilişkili bir durum değildir. Kişinin kendi dünyasını algılaması, yorumlaması ve bunda bir anlam görmesi kadın ya da erkek olmanın değil, insan olmanın getirisidir. Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam atfetmede cinsiyet olarak değil, bireysel farklılıklar barındırdığı görülmektedir. Bireyler yaşamlarında anlamı cinsiyetleri ile ilişkili olarak değil, bağımsız bir şekilde görmektedirler.

Alanyazında yaşamda anlamile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında cinsiyet değişkeni her araştırmanın demografik değişkenini oluşturmaktadır. Steger, Frazier, Oishi ve Kaler(2006) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada yaşamda anlam puanlarının cinsiyet değişkeni üzerinde herhangi bir farklılık yaratmadığı tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bulgusuna benzer şekilde yaşamda anlama ilişkin gerçekleştirilen diğer pek çok araştırmaların da cinsiyet değişkeni için manidar bir farklılığı bulunmamaktadır (Debats, 1999; Jim vd., 2006; Peacock ve Reker 1982; Steger ve Kashdan 2007; Steger vd., 2006).

Demirbaş Çelik (2010), üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamı inceleyen tez çalışmasında cinsiyet değişkeninin yaşamda anlam puanları açısından manidar bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yaşamda anlam ile ilgili çalışmaların çoğunda cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Arda, 2011; Çamur, 2014; Çebi, 2020; Girgin, 2018; Kızılırmak, 2015; Taş, 2011; Yüksel, 2013).

Yaşamda anlam konusunda hem yurtdışında hem de Türk kültüründe gerçekleştirilen çalışmaların cinsiyet üzerinde farklılaşmadığına dair pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Dolayısıyla alanyazının bu araştırmanın cinsiyet değişkenine ilişkin bulgusuna paralel olduğu görülmektedir. Hem Türk kültüründe hem de üniversite öğrencileri örneğinde yaşamda anlamın cinsiyet açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmaması alanyazın ile desteklenmektedir.

Yaşamda Anlamın Kalınan Yere Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Üniversite öğrencilerinin kaldıkları yere göre yaşamda anlam düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların kaldıkları yerlere ilişkin betimsel istatistiklere Tablo 6'da yer verilmektedir.

Tablo 6

Katılımcıların Kaldığı Yere İlişkin Betimsel İstatistikler

Kalınan Yer	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>
Aile evi	135	25.27	6.77
Öğrenci evi	103	24.56	6.51
Özel yurt	71	22.40	6.33
Devlet yurdu	146	23.26	6.44

Tablo 6’da görüldüğü üzere en fazla katılımcı devlet yurdunda ve en az ise özel yurttadır. Katılımcıların ortalama puanları göz önüne alındığında birbirine yakın olduğu göze çarpmakla birlikte sırasıyla aile evi, öğrenci evi, devlet yurdu ve özel yurt olarak sıralanmaktadır. Katılımcıların kaldıkları yer açısından varyansının homojen dağılmasına ilişkin Levene testi gerçekleştirilmiştir. Test sonucunda [$F(3,451)=.360$; $p>.05$] varyansların homojen olduğu belirlenmiştir. Gerçekleştirilen ANOVA’ya ilişkin bulgular ise Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Yaşamda Anlamın Kalınan Yere Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Çıktıları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	507.35	3	169.12	3.953	.008	1-3
Gruplarıçi	19293.48	451	42.78			
Toplam	19800.83	454				

Not: Aile evi=1, Özel yurt=3

Tablo 7’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamlarının kaldıkları yere göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(3,451)=3.953$; $p<.05$). Analiz sonucuna göre üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerin yaşamda anlam düzeyi üzerinde etki ettiği söylenebilir.

Tespit edilen anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğu test edilmek amacıyla Scheffe testleri uygulanmıştır. Her iki testin de sonucunda aile evinde kalan öğrenciler ($Ort.=25.27$) ile özel yurttaki kalan öğrenciler ($Ort.=22.40$) arasında yaşamda anlam düzeyi açısından anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Aile evinde kalan öğrencilerin yaşamda anlam düzeylerinin ortalaması özel yurttaki kalan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Analiz sürecinde yalnızca aile evi ve özel yurt grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Diğer gruplar için herhangi bir anlamlılık söz konusu değildir.

Alanyazında yaşamda anlam ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin kaldıkları yerin daha önce ele alınmadığı görülmektedir. Yaşamın anlamına ilişkin yapılan çalışmalarda aile ilişkileri yaşamın anlam kaynaklarına konu olmaktadır. Salikhova (2016) anlam kaynaklarına ilişkin yaptığı tanımlamada mutlu aile hayatını yaşamda anlam kaynağı olarak görmektedir. Dolayısıyla aile ile birlikte yaşamının bu açıdan yaşama anlam kattığı düşünülebilmektedir.

Literatürde bu konuyla ilgili bir çalışma olmadığı göze çarpmaktadır. Bu sebeple çalışmanın bu bulgusu alanyazına yeni ve araştırılmamış bir boşluğu doldurması yönünden katkı sağlayacaktır.



BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümünde; araştırmanın bulgularına yönelik sonuçlar ve hem psikolojik danışma ve rehberlik alanına hem de akademik çalışmalara yönelik öneriler yer almaktadır.

Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı yaşamda anlamın yordayıcıları olarak zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesidir. Çalışmanın genel amacı ve alt amaçlarının sonuçlarına aşağıda maddeler halinde yer verilmektedir.

1. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığı geçmiş olumsuz zaman perspektifi, gelecek zaman perspektifi, özerklik ihtiyaç doyumu ve ilişkisellik ihtiyaç doyumu tarafından pozitif yönde manidar düzeyde yordanmaktadır. Bu değişkenlerin varyansın%29'unu açıkladığı görülmektedir. Geçmiş olumsuz, şimdi kadenci, şimdi hazcı zaman perspektifleri ve yeterlik ihtiyaç doyumu yaşamda anlamı manidar düzeyde yordamamaktadır.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.
3. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığı kaldıkları yere göre anlamlı farklılık göstermektedir. Aile ile birlikte yaşayan öğrencilerin özel yurtda kalan öğrencilere göre yaşamda anlam düzeyleri manidar düzeyde daha yüksektir.

Öneriler

Araştırmanın sonunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak birtakım öneriler sunulmaktadır. Öneriler, ilgili konular hakkında çalışmayı düşünen araştırmacılara ve ruh sağlığı alanında görev yapan psikolojik danışmanlara yönelik olarak iki başlık altında toplanmaktadır.

Araştırmacılar için Öneriler

1. Araştırmanın bulguları bireylerin ruh sağlığında önemli bir faktör olan yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar bağımsız değişkenlerinin kimi alt boyutları tarafından yordandığını göstermektedir. Gelecek araştırmacılar için daha geniş bir örneklemede bu çalışma ele alınabilir. Özellikle yeni bir gelişim dönemi olarak öne sürülen beliren yetişkinlik dönemi bireylerin yaşamlarıyla ilgili temel konular hakkında karar verdiği kritik bir dönemdir. Bu kritik dönemde yaşamda anlam kavramı uygun bir çalışma alanı olabilir.
2. Araştırma belirli ölçekler çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Yaşamda anlam kişiden kişiye değişen bir kavramdır. Dolayısıyla başka bir çalışmada katılımcılara yaşamın anlamına ilişkin açık uçlu sorular yönlendirilerek farklı görüşler alınabilir venitelanaliz yöntemleriyle çalışılabilir.
3. Araştırmada cinsiyet değişkeni açasından yaşamda anlam düzeyi alanyazına paralel olarak farklılaşmamaktadır. Bu açıdan tutarlılık göstermekle birlikte yaşamda anlamın cinsiyete göre düzeyinin incelenmesi konusunda daha ayrıntılı ve farklı nitel çalışmalar yapılması önerilmektedir.
4. Yaşamda anlama ilişkin boylamsal çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yaşamda anlamın farklı gelişim dönemlerinde nasıl farklılık gösterdiğine ilişkin araştırmalar yapılması önerilmektedir.
5. Yaşamda anlam ile yakından ilişkili olan anlam kaynakları kavramı bireyin yaşamında nereden anlam bulduğunu açıklamaktadır. Anlam kaynakları alanyazında üzerinde sınırlı çalışılmış bir kavramdır. Anlam kaynaklarının incelenmesine yönelik bir çalışma, yaşamda anlamın ne açıdan yordandığını ortaya serebilmektedir. Bu sebeple gelecek araştırmalar için anlam kaynaklarının ele alınması önerilir.
6. Çalışmada yaşamda anlam düzeyinin farklılaştığı bir diğer alan ise üniversite öğrencilerinin kaldıkları yerdir. Üniversite öğrencilerinde yaşanan çevrenin başka hangi açalardan yaşamda anlamı etkilediği araştırmalara konu olabilir.
7. Yaşamda anlamın hangi değişkenler ile ilişkili olduğudeneysel bir araştırma ile ortaya konulabilir. Özellikle müdahale edilmesi daha mümkün olan zaman perspektifine yönelik bir eğitimin öncesi ve sonrası yaşamda anlam düzeyleri test edilerek bir çalışma gerçekleştirilebilir.

Uygulayıcılar için Öneriler

1. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin iyi oluşunda önemli bir faktör olan yaşamda anlamın zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçlar tarafından yordandığı görülmüştür. Bireylerin yaşamda anlam düzeylerini artırmak yaşamlarında pek çok pozitif kavramı ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla temel psikolojik ihtiyaç doyumunu ve zaman perspektifine edilen müdahale yaşamda anlamı artırabilmektedir.
2. Zaman perspektifine müdahale psikolojik danışma aracılığı ile edilebilir. Geçmiş olumsuz zaman perspektifi yaşamda anlam düzeyini düşürmektedir. Dolayısıyla geçmiş olumsuz zaman perspektifi üzerinde çalışmak yaşamda anlam üzerinde olumlu etki yaratacaktır. Bireylerin geçmiş yaşantıları değiştirmek mümkün değildir ancak geçmişe yönelik bakış açıları ve yorumlamaları üzerinde çalışılabilir. Geçmişin şimdide ele alınarak incelenmesi ve yeniden çerçeveslendirilmesi bireyin bakış açısını değiştirerek zaman perspektifine etki edecektir.
3. Gelecek zaman perspektifi de geçmiş olumsuz gibi psikolojik danışma süreçlerinde ele alınarak müdahale edilebilir. Zaman perspektifi öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavramdır. Bireyler gelecekle ilgili hedefler belirleyerek geleceğe yönelik düşünme pratiği geliştirebilir ve zaman perspektiflerini oluşturabilirler.
4. Zaman perspektifine ilişkin çalışmalar yalnızca psikolojik danışma ile değil psikoeğitimler ile de sağlanabilir. Özellikle geniş gruplar için psikoeğitim grupları daha uygun olacaktır. Zaman perspektifinin nasıl dengeli hale geleceği, gelecek zaman perspektifini geliştirmenin yolları, geçmiş olumsuz zaman perspektifini nasıl geçmiş olumluya dönüştürebilme gibi konularla her hafta ele alınarak okullarda ya da iş yerlerinde programlar hazırlanabilir. Aynı zamanda gençlik merkezlerinde yaygınlaştırılması düşünülen psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin zaman perspektifi üzerinde çalışmasına uygun bir ortam bulunmaktadır.
5. Temel psikolojik ihtiyaç doyumunu artırmaya ve sağlamaya yönelik ise bu çalışmada anlamlı çıkan özerklik ve ilişkisellik kavramları ele alınabilir. Uygulama alanı olarak psikolojik danışma sürecinde bireyin nasıl özerk olabileceği, kendi kararlarını alabilme ve adım atabilme konularında birey

cesaretlendirilebilir. Toplulukçu özellikleri baskın görülen Türk kültüründe özerklik diğer kültürlere nazaran daha çok desteklenmesi gereken bir ihtiyaçtır. Birey olma ve kendi kararlarını verebilme konusunda kültürel dinamikler dikkate alınarak bireyler psikolojik danışma süreci ile güçlendirilebilir.

6. İlişkisel ihtiyaç doyumuna yönelik ise grupta psikolojik danışma süreci uygun görülmektedir. Grupta psikolojik danışma gerçek hayatın bir mikrokozmosudur. Dolayısıyla grupta bireylerin günlük yaşamlarında nasıl iletişim kurduğu ve kişilerarası ilişkileri gruba yansıyacak olup rahatça gözlemlenebilir. Gözlemler sonucunda bireyin nasıl iletişim ve ilişki kuracağı konusunda çalışması grupta gerçekleştirilecek rol oynamalar ile sağlanabilir.



KAYNAKLAR

- Adams, T.B., Bezner, J.R., Drabbs, M.E., Zambarano, R.J. & Steinhardt, M.A. (2000). Conceptualization and measurement of the spiritual and psychological dimensions of wellness in a college population. *Journal of American College Health*, 48(4), 165-173.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Adie, J. W., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2012). Perceived coach-autonomy support, basic need satisfaction and the well-and ill-being of elite youth soccer players: A longitudinal investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 51-59.
- Adler, A. (2010). *Yaşama Sanatı* (Çeviri: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Adler, A. (2016). *Yaşamın Anlam ve Amacı* (Çeviri: K. Şipal). İstanbul: Say Yayınları.
- Akın, A., ve Taş, İ. (2011). *The validity and reliability of the Turkish Version of the Meaning in Life Questionnaire*. In 3rd International Congress of Educational Research, Antalya.
- Akırmak, U. (2014). How is time perspective related to perceptions of self and of interpersonal relationships? *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E92. doi:10.1017/sjp.2014.92
- Akırmak, U., Tuncer, N., Akdoğan, M. & Erkat, O. B. (2019). The associations of basic psychological needs and autonomous-related self with time perspective: The cultural and familial antecedents of balanced time perspective. *Personality and Individual Differences*, 139, 90-95.
- Allemand, M. (2008). Age differences in forgivingness: The role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1137-1147.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Reinhart & Winston. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005), *Psikolojik Danışma Kuramları*, İstanbul: Alfa Akademi.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu, Sosyal Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.

- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Yaşamda Anlam, Minnettarlık ve Affedicilik* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Andersen, S. M., Chen, S. & Carter, C. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Apostolidis, A., Kirana, P. S., Chiu, G., Link, C., Tsiouprou, M. & Hatzichristou, D. (2009). Gender and age differences in the perception of bother and healthcare seeking for lower urinarytract symptoms: results from the hospitalised and outpatients' profile and expectations study. *European Urology*, 56(6), 937-947.
- Apostolidis, T., Fioulaine, N., Simonin, L. & Rolland, G. (2006). Cannabisuse, time perspective and risk perception: Evidence of a moderating effect. *Psychology and Health*, 21(5), 571-592.
- Arda, Ş. (2011). *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamın İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Athawale, R. (2004). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents* (Doctoral dissertation), University of the Free State, South Africa. Erişim adresi: <https://scholar.ufs.ac.za/>
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2010). Counseling needs of educational sciences students at the Ankara University. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1520-1526.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology*, 59(1), 34–48. doi: 10.1024//1421-0185.59.1.34
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Baikeli, R., Li, D., Zhu, L. & Wang, Z. (2021). The relationship between time perspective and meaning in life across different age stages in adulthood. *Personality and Individual Differences*. 174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>
- Barnett, E., Spruijt-Metz, D., Unger, J. B., Rohrbach, L. A., Sun, P. & Sussman, S. (2013). Bidirectional associations between future time perspective and substance use among continuation high-school students. *Substance Use & Misuse*, 48(8), 574-580.

- Barnett, T. E., Smith, T., He, Y., Soule, E. K., Curbow, B. A., Tomar, S. L. & McCarty, C. (2013). Evidence of emerging hookah use among university students: a cross-sectional comparison between hookah and cigarette use. *BMC Journal of Public Health*, 13(1), 1-7.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M. & Thøgersen Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 75-102.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A. & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473.
- Baş, V. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin Journal*, 117(3), 497-529.
- Baumeister, R.F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Bektaş, A. (2012). *Yöneticilerin İş Tatmini ve Motivasyon Düzeylerinin Yaşam Anlamı Düzeyi Üzerindeki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bembenuity, H. & Karabenick, S. A. (2004). Inherent association between academic delay of gratification, future time perspective, and self regulated learning. *Educational Psychology Review*, 16, 35-57. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1023/B:EDPR.0000012344.34008.5c>
- Block, R. A. (1990). Models of psychological time. In R. A. Block (Ed.), *Cognitive models of psychological time* (pp. 1-35). Lawrence Erlbaum Associates, Inc. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1990-97338-001>
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74. Erişim adresi: www.brookes.ac.uk/
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive Psychology in Practice*, 12, 141-155.
- Boniwell, I. & Zimbardo, P.G. (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16, 129-131.

- Boniwell, I., Osin, E., Alex Linley, P. & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510. doi:10.1080/17439760903271439
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (24.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Camus, A. (1998). *Sisifos Söyleni* (Çeviri: Tahsin Yücel). İstanbul: Can Yayınları.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Chambel, M. J. & Curren, L. (2005). Stress in academic life: work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology*, 54(1), 135-147.
- Chamberlain, K. & Zika, S. (1988). Religiosity, life meaning and wellbeing: Some relationships in a sample of women. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 27(3), 411-420. doi:10.2307/1387379
- Chen, B., Vansteenkiste, M. & Beyers, W. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion* 39, 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chin, J. (2011). *A Suicide Prevention Approach: Expanding One's Time Perspective*. (Unpublished Master's Thesis). Queen's University Kingston, Ontario, Canada. Erişim adresi: <https://central.bac.lac.gc.ca/>
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M. & Sheldon, K. M. (Eds.). (2011). Introduction: The struggle for happiness and autonomy in cultural and personal contexts: An overview. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 1–30). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9667-8_1
- Church, A. T., Katigbak, M. S., Locke, K. D., Zhang, H., Shen, J., de Jesús Vargas-Flores, J. & Ching, C. M. (2013). Need satisfaction and well-being: Testing self-determination theory in eight cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(4), 507-534.

- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Coleman, P. (2000). Aging and the satisfaction psychological needs. *Psychological Inquiry*, 11(4), 291- 294.
- Connell, J. (1986). Emotion and social interaction in the strangesituation: consistencies and asymmetric influences in the second year. *Child Development*, 57(3),733-746.
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B. & Pinheiro, J. Q. (2006). Sustainable behavior and time perspective: Present, past, and future orientations and their relationship with water conservation behavior. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 40(2), 139-147.
- Costa Jr, P. T. & Mc Crae, R. R. (1992). Four ways five factorsare basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L. & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510.
- Cömert, I. T., Özyeşil, Z. A. & Özgülük, S. B. (2016). Satisfaction with life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118(1), 236–250. doi: 10.1177/0033294115626634
- Çamur, Z. (2014). *Yaşamda Anlam ve Dindarlık İlişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Çebi, E. (2020). *Yaşamda Anlamın Üniversite Öğrencilerinde, Benlik Kurgusu, Benlik Belirginliği ve Minnettarlık Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çelik, S., Yoldaşcan, E. B., Okyay, R. A. ve Özenli, Y. (2016). Kadın Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bozukluğunun Yaygınlığı ve Etkileyen Etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 42-50.
- Çiviçi, N. ve Şahin Baltacı, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Zaman Perspektifi, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 107-116.
- Daugherty, J. R. & Brase, G. L. (2010). Taking time to be healthy: Predicting health behaviors with delay discountingand time perspective. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 202-207.
- Davis, C. G., Lehman, D. R., Silver, R. C. & Wortman, C. B. (2000). Searching for meaningin loss: areclinical assumptions correct. *Death Studies*, 24, 497–540.

- De Bilde, J., Vansteenkiste, M. & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21, 332–344. <http://dx.doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>
- De Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A. & McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(1), 47-57.
- De Klerk, J.J., Boshoff, A.B. & Wyk, R.V., (2009), Measuring meaning in life in South Africa: Validation of an instrument developed in the usa. *South African Journal of Psychology*, 39 (3), 314-325.
- De Volder, M. L. & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive–motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566-571.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(4), 30-57.
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M. & Vezeman, F. R. A. (1993). On psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life. *Personality and Individual Differences*, 14, 337-345.
- De Charms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E.L. & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Hand book of self-determination research*, 431–441. Rochester: University of Rochester Press. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macro theory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.

- Deci, E.L. (1975). Conceptualizations of intrinsic motivation. In *Intrinsic motivation*, 23-63. Boston, MA: Springer.
- Demirbaş Çelik, N. (2014). *Üst-Düzye Kişilik ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi ile İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Demirbaş Çelik, N. ve Gazioğlu, E.İ. (2017). Üst-Düzye Kişilik Faktörleri ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 11-32.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E., Amanvermez, Y. ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve Yaşamda Anlamın Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372.
- Diener, E., Horwitz, J. & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 55, 612-617.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Dursun, P. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş: Yaşamda Anlam, İyimserlik ve Umudun Rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404.
- Eakman, A. M. (2012). Measurement characteristics of the engagement in meaningful activities survey in an age-diverse sample. *American Journal of Occupational Therapy*, 66, 20-29. doi: 10.5014-ajot.2012.001867
- Eakman, A.M. (2013). Relationships between meaningful activity, basic psychological needs, and meaning in life: Test of the meaningful activity and life meaning model. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 33(2), 100-109. doi:10.3928/15394492-20130222-02

- Edmunds, J., Ntoumanis, N. & Duda, J. L. (2006). A test of self-determination theory in the exercise domain. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(9), 2240-2265.
- Ehtiyar, R. V., Ersoy, A., Akgün, A., ve Karapınar, E. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Geleceğe Yönelik Tutum ve Olumlu Gelecek Beklentilerinin Psikolojik İyi Hali Üzerindeki Etkisi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 251-262.
- Eisenberg, D., Nicklett, E. J., Roeder, K. & Kirz, N. E. (2011). Eating disorder symptoms among college students: Prevalence, persistence, correlates, and treatment-seeking. *Journal of American College Health*, 59(8), 700-707.
- Eker, H., Taş, İ. & Anlı, G. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Yaşamın Anlamı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (39), 1182-1199. doi: <https://doi.org/10.46928/iticusbe.786008>
- Ekşi, H. ve Dilmaç, B. (2008). Meslek Yüksekokullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları, Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 279-289.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C.L.M. Keyes (Ed.), *Flourishing: The positive person and the good life*, 105-128. Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745.
- Epel, E. S., Bandura, A. & Zimbardo, P. G. (1999). Escaping homelessness: the influences of self-efficacy and time perspective on coping with homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575-596.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self theory for research in social psychology and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 283-310.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth: Change and challenge*. New York: Basic books.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/>
- Erpay, T. (2017). *Tek Başına Olma ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam ve Utangaçlıkla İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E. & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-340. doi:10.1521/jscp.2009.28.3.307

- Feldman, D. B. & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*, 401-421. doi: 10.1521/jscp.24.3.401.65616
- Fife, B. L. (1994). The conceptualization of meaning in illness. *Social Science & Medicine, 38*(2), 309-316.
- Fraisse, P. (1963). The psychology of time. *Harper & Row*. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Frankl, V.E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları.
- Frankl, V.E. (1998) *Duyulmayan Anlam Çıĝlığı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1977).
- Frankl, V.E. (1963). *Man's search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York, NY: Pocket Books.
- Fry, P. S. (2000). Religious involvement, spirituality and personal meaning for life: Existential predictors of psychological wellbeing in community-residing and institutional care elders. *Aging & Mental Health, 4*(4), 375-387.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110.
- Gagne, M. (2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*(4), 372-390.
- Gagné, M. & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational behavior, 26*(4), 331-362.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gonzalez, A. & Zimbardo, P. G. (1985). Time in perspective. *Psychology Today, 19*(3), 20-26.
- Greenway, K. A. (2005). *Purpose in life: A pathway to academic engagement and success*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Azusa Pacific University, California.
- Guarino, A., Ciliberto, S. & Garcimartin, A. (1999). Failure time and micro crack nucleation. *EPL (Europhysics Letters), 47*(4), 456-461. doi:10.1209/epl/i1999-00409-9.
- Guarino, A., De Pascalis, V. & Di Chiacchio, C. (1999) *Breast cancer prevention, time perspective, and trait anxiety*. (Unpublished manuscript), University of Rome, Rome.

- Gunnell, K.E., Crocker, P.R., Wilson, P.M., Mack, D.E. & Zumbo, B.D. (2013). Psychological need satisfaction and thwarting: A test of basic psychological needs theory in physical activity contexts. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 599-607.
- Hadden, B. W. & Smith, C. V. (2019). I gotta say, today was a good (and meaningful) day: Daily meaning in life as a potential basic psychological need. *Journal of Happiness Studies, 20*(1), 185-202.
- Halama, P. (2003). Meaning and hope-two factors of positive psychological functioning in late adulthood. *Studia Psychologica, 2*(45), 103-110.
- Halama, P. & Bakosova, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica, 51*(2-3), 143-148.
- Hamilton, J. M., Kives, K. D., Micevski, V. & Grace, S. L. (2003). Time perspective and health-promoting behavior in a cardiac rehabilitation population. *Behavioral Medicine, 28*, 132–139. <http://dx.doi.org/10.1080/08964280309596051>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist, 13*(12), 673-685.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D. & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology, 42*(1), 5-21.
- Harlow, L. L. & Newcomb, M. D. (1990). Towards a general hierarchical model of meaning and satisfaction in life. *Multivariate Behavioral Research, 25*(3), 387-405.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development, 87*-97.
- Heidegger, M. (1927). *Being and Time*. Albany: State University of New York Press.
- Heine, S. J., Proulx, T. & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review, 10*, 88-110. doi: 10.1207/s15327957pspr1002_1
- Heisel, M. J. & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*(2), 127-135. doi:10.1023/B:JOBA.0000013660.22413.e0
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B. & Maisto, S. A. (2006). Associations among health behaviors and time perspective in young adults: Model testing with bootstrapping replication. *Journal of Behavioral Medicine, 29*(2), 127-137.
- Hershey, D. A. & Mowen, J. C. (2000). Psychological determinants of financial preparedness for retirement. *The Gerontologist, 40*(6), 687-697.
- Hicks, J. A. & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 471-482.

- Hicks, J.A., Trent, J., Davis, W.E. & King, L.A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging, 27*(1), 181–189.
- Higgins, E. T. (2000). Making a good decision: value from fit. *American Psychologist, 55*(11), 1217-1230.
- Ho, M. Y., 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. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008
- Hodge, K., Lonsdale, C. & Ng, J. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences, 26*(8), 835-844.
- Holman, E. A. & Silver, R. C. (1998). Getting "stuck" in the past: Temporal orientation and coping with trauma. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1146-1163.
- Holman, E. A. & Zimbardo, P. G. (2009). The social language of time: The time perspective-social network connection. *Basic and Applied Social Psychology, 31*(2), 136-147.
- Holmes, J. D. & Hardin, S. I. (2009). Religiosity, meaning in life, and clinical symptomatology: A comparison of African-American and European-American college students. *Journal of College Student Psychotherapy, 23*(2), 103-117. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>
- Hulbert, R. J. & Lens, W. (1988). Time perspective, time attitude, and time orientation in alcoholism: A review. *International Journal of the Addictions, 23*(3), 279-298.
- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior: an introduction to behavior theory. *Appleton-Century*. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1944-00022-000>
- Hunt, J. & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10.
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M. & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing Ethics, 25* (8), 973-991.
- Husman, J. & Lens, W. (1999). The role of the future in student motivation. *Educational Psychologist, 34*, 113–125. http://dx.doi.org/10.1207/s15326985ep3402_4
- Husman, J. & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement to future time perspective. *Learning and Individual Differences, 18*(2), 166-175.
- Husserl, E. (1964). *The phenomenology of inner time consciousness*. Bloomington: Indiana University Press.

- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400.
- Ingledeu, D. K., Markland, D. & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1921-1932.
- Ingrid, B., Majda, R. & Dubravka, M. (2009). Life goals and wellbeing: are extrinsic aspirational ways detrimental to wellbeing? *Psychological Topics*, 18(2), 317-334.
- Ishida, R. & Okada, M. (2006). Effects of a firm purpose in life on anxiety and sympathetic nervous activity caused by emotional stress: assessment by psycho-physiological method. *Stress and health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(4), 275-281.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jaarsma, T. A., Pool, G., Ranchor, A. V. & Sanderman, R. (2007). The concept and measurement of meaning in life in Dutch cancer patients. *Psycho-Oncology*, 16, 241-248.
- Jacobs-Lawson, J. M. & Hershey, D. A. (2005). Influence of future time perspective, financial knowledge, and financial risk tolerance on retirement saving behaviors. *Financial Services Review*, 14(4), 331-344.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York: Dover.
- Janeiro, I. N. (2010). Motivational dynamics in the development of career attitudes among adolescents. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 170-177. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2009.12.003>
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Jim, H. S., Richardson, S. A., Golden-Kreutz, D. M. & Andersen, B. L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25(6), 753-761.
- Juhl, J. & Routledge, C. (2016). Putting the terror in terror management theory: Evidence that the awareness of death does cause anxiety and undermine psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 25(2), 99-103.
- Kacur, M. ve Atak, M., (2011). Üniversite Öğrencilerinin Sorun Alanları ve Sorunlarla Başetme Yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2, 273-297.

- Kafka, G.J. & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171-190.
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (7. Baskı). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kammann, R. & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35(2), 259-265.
- Kant, I. (1781/1965). *The Critique of Pure Reason*. N. Kemp Smith, trans. New York: St. Martin's Press.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kardaş, F. & Yalçın, İ. (2018). Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği: Türkçe Uyarlama Çalışması. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 47(2), 357-383.
- Karniol, R., & Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 47(1), 593-620.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and path ways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31, 159-173. doi: 10.1007/s11031-007-9068-7
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of older adults: Relationships to attachment style, psychological well-being, and psychological distress*. Columbia University Press. doi: http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0775-7_7
- Kelly, G.A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- Kessler, R. C., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2007). Prevalence, comorbidity, and service utilization for mood disorders in the United States at the beginning of the twenty-first century. *Annual Review Clinical Psychology*, 3, 137-158.
- Kızıllırmak, Ö. (2015). *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamanın, Maneviyat ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. In P.T.P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*, 27-50. Mahwah, N. J.: Erlbaum.

- Kocayoruk, E., & Simsek, O. F. (2020). The validity and reliability of the Turkish brief version of the Zimbardo Time Perspective Inventory for adolescents. *Neurological Sciences, 33*, 40-49.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kooij, D. T., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology, 103*(8), 867-893.
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology, 139*(3), 355-368.
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and Aging, 22*(3), 456-469.
- Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2292-2308.
- Lang, F.R., & Carstensen, L.L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging, 17*(1), 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Lennings, C. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *The International Journal of Aging and Human Development, 51*(3), 167-181.
- Lennings, C. (1998). Substance use and emotional state in university students. *Journal of Substance Misuse, 3*(4), 221-225.
- Levesque, C., Zuehlke, A. N., Stanek, L. R. & Ryan, R. M. (2004). Autonomy and competence in German and American university students: A comparative study based on self-determination theory. *Journal of Educational Psychology, 96*(1), 68-84. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.1.68>
- Levy, B., & Earleywine, M. (2004). Discriminating reinforcement expectancies for studying from future time perspective in the prediction of drinking problems. *Addictive Behaviors, 29*(1), 181-190.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Watson (Ed.), *Civilian morale: Second yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues*, 48-70. Houghton Mifflin Company. <https://doi.org/10.1037/13983-004>
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in the social sciences: Selected theoretical papers*. New York: Harper.
- Lewin, K. (1997). Time perspective and morale. In Lewin, G. (1942). *Resolving social conflicts*. New York: Harper.

- Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(5), 692-700.
- Lian, H., Lance Ferris, D. & Brown, D.J. (2012). Does taking the good with the bad make things worse? How abusive supervision and leader–member exchange interact to impact need satisfaction and organizational deviance. *Organizational Behavioral Human Decision Process, 117*(1), 41–52.
- Lindsey, B. J., Fabiano, P., & Stark, C. (2009). The prevalence and correlates of depression among college students. *College Student Journal, 43*(4), 999-1014.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society For Traumatic Stress Studies, 17*(1), 11-21.
- Liu, D., Zhang, S., Wang, L. & Lee, T.W. (2011). The effects of autonomy and empowerment on employee turn over: test of a multilevel model in teams. *Journal of Applied Psychology, 96*(6), 1305–1316.
- MacKillop, J., Mattson, R. E., Anderson MacKillop, E. J., Castelda, B. A., & Donovan, P.J. (2007). Multidimensional assessment of impulsivity in undergraduate hazardous drinkers and controls. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 68*(6), 785-788.
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology, 72*, 311–325.
- Makola, S. (2007). *Meaning in life and life stressors as predictors of first-year academic performance*. (Unpublished Doctoral Dissertation) University of the Free State, Bloemfontein, South Africa.
- Makola, S. (2014). Sense of meaning and study perseverance and completion: A brief report. *Journal of Psychology in Africa, 24*(3), 285-287. doi: 10.1080/14330237.2014.906084
- Makola, S., & Van der Berg, H. (2010). A study on logotherapy and adjustment in first-year university students. *International Forum for Logotherapy, 33*(2), 87–94.
- Marija, S., & Elena, A. L. (2014). Time perspective as predictor of meaning in life. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education, 2*(1), 25-29.
- Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 19*(5), 1261-1282.

- Mascaro, N. & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168–190. doi:10.1177/0022167805283779
- Maslow, A. H. (1943). Preface to motivation theory. *Psychosomatic medicine*, 5, 85–92. <https://doi.org/10.1097/00006842-194301000-00012>
- Mason, H. D. (2017). Sense of meaning and academic performance: A brief report. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 282-285.
- Mason, H.D., & Nel, J.A. (2011). Student development and support using a logotherapeutic approach. *Journal of Psychology in Africa*, 21(3), 473–476.
- McGregor, L., & Little, D. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512. doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494
- MEB. (2020). 2020-2021 Milli Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim, Milli Eğitim Bakanlığı.
- Mello, Z. R., & Worrell, F. C. (2006). The relationship of time perspective to age, gender, and academic achievement among academically talented adolescents. *Journal for the Education of the Gifted*, 29(3), 271-289.
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: ironic rebound sand vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 940–956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.940>
- Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. (2003). The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love. *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), 20-40.
- Milfont, T. L., & Gouveia, V. V. (2006). Time perspective and values: An exploratory study of the irrelations to environmental attitudes. *Journal of Environmental Psychology*, 26(1), 72-82.
- Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008). Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 49-58.
- Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2004). A model of future-oriented motivation and self-regulation. *Educational Psychology Review*, 16, 9–33. <http://dx.doi.org/10.1023/B:EDPR.0000012343.96370.39>
- Milyavskaya, M., Gingras, I., Mageau, G. A., Koestner, R., Gagnon, H., Fang, J. & Boiché, J. (2009). Balance Across Contexts: Importance Of Balanced Need Satisfaction Across Various Life Domains. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(8), 1031-1045.

- Mindick, B., & Shapiro, C. H. (1989). Improving family planning services to rural adolescents. *Journal of Social Work & Human Sexuality*, 8(1), 99-111.
- Miserandino, M. (1996). Children who do well in school: Individual differences in perceived competence and autonomy in above-average children. *Journal of Educational Psychology*, 88(2), 203–214. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.88.2.203>
- Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 197-214.
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R., Demyttenaere, K., Green, J., Kessler, R.C., Nock, M.K. & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554-565. doi:10.1017/S0033291717002215
- Mulders, L.T.E. (2011). *Meaning in life and its relationship to psychological well-being in adolescents*, Master thesis submitted in Faculty of Social and Behavioural Theses, Utrecht University, Netherlands.
- Naeger, M. (2001). *Temporal, perspectives, dispositional styles, and subjective well-being*. (Unpublished Master Theses). Western Kentucky University. Erişim adresi: <https://digitalcommons.wku.edu/>
- Navarick, D.J., & Bellone, J.A. (2010). Time of semester as a factor in participants' obedience to instructions to perform an aversive task. *The Psychological Record*, 60(1), 101-114.
- Nelson, D. B., & Low, G. R. (2011). *Emotional intelligence: Achieving academic and career excellence*. New Jersey, NJ: PrenticeHall
- Ng, J.Y., Ntoumanis, N., Thogersen-Ntoumani, C., Deci, E.L., Ryan, R.M., Duda, J.L., & Williams, G.C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 325-340.
- Nozick, R. (2016). Philosophy and the Meaning of Life. *Life, Death, and Meaning: Key Philosophical Readings on the Big Questions*, 65-92.
- Nuttin, J. R. (1985). *Future time perspective and motivation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Oles, P. K., Brygoła, E., & Sibinska, M. (2010). Temporal dialogues and their influence on affective states and the meaning of life. *International Journal for Dialogical Science*, 4(1), 23–43.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarının Özerk, İlişkisel ve Özerk-İlişkisel Benlik Kurguları Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38).

- Özyürek, A., ve Atalay, D. (2020). COVID-19 Pandemisinde Yetişkinlerde Yaşamın Anlamı ve Ölüm Kaygısı ile İyilik Hali Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(46), 458-472.
- Pan, J. Y., Wong, D. F. K., Joubert, L. & Chan, C. L. W. (2007). Acculturative stressor and meaning of life as predictors of negative affect in acculturation: a cross-cultural comparative study between Chinese international students in Australia and Hong Kong. *The Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41, 740–750. doi:10.1080/00048670701517942
- Pan, J.Y., Wong, D.F.K., Joubert, L. & Chan, C.L.W. (2008). The protective function of meaning of life on life satisfaction among Chinese students in Australia and Hong Kong: A cross-cultural comparative study. *Journal of American College Health*, 57(2), 221-232.
- Pan, J.Y., Wong, D.F.K., Chan, C.L.W. & Joubert, L. (2008). Meaning of life as a protective factor of positive affect in acculturation: A resilience framework and a cross-cultural comparison. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 505–514. doi:10.1016/j.ijintrel.2008.08.002
- Park, C. L. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115–144. doi:10.1037//1089-2680.1.2.115
- Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda Barınan Kız Öğrencilerin Yaşam Anlam Düzeyleri ile Psikolojik Dayanılıkları Arasındaki İlişki* (İstanbul Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Pawelski, J. O. (2003). The promise of positive psychology for the assessment of character. *Journal of College and Character*, 4(6), 1–5.
- Peacock, E. J., & Reker, G. T. (1982). The Life Attitude Profile (LAP): Further evidence of reliability and empirical validity. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 14(1), 92–95. https://doi.org/10.1037/h0081225
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511.
- Peetsma, T. (1994). Toekomst perspectief als voor speller van inzet voor school. [Future time perspective as a predictor of school engagement]. *Tijdschrift Voor Onderwijs onderzoek*, 19, 331–342.
- Peetsma, T., & Van der Veen, I. (2011). Relations between the development of future time perspective in three life domains, investment in learning, and academic achievement. *Learning and Instruction*, 21(3), 481–494.
- Pelletier, B., Boles, M., & Lynch, W. (2004). Change in health risks and work productivity over time. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 746–754.

- Perman, G. (2014). *Balanced time perspective as a mediator of the relationship between mindfulness and subjective well-being: A cross-sectional study*. University of Surrey, United Kingdom.
- Peters, B. R., Joireman, J., & Ridgway, R. L. (2005). Individual differences in the consideration of future consequences scale correlate with sleep habits, sleep quality, and GPA in university students. *Psychological Reports, 96*, 817–824. <http://dx.doi.org/10.2466/pr0.96.3>.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*(1), 25–41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Petkloska, J. & Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and Aging, 24*(1), 245–251.
- Piko, B. F., Fitzpatrick, K. M., & Wright, D. R. (2005). A risk and protective factors frame work for understanding youth's externalizing problem behavior in two different cultural settings. *European Child & Adolescent Psychiatry, 14*(2), 95–103.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing international, 27*(2), 90–114.
- Pirmoradi, F., Ahmadian, H., Karami, J., & Ya Ahmad^s, Y. (2019). Development and Testing of the Communication Model of Basic Psychological Needs on the Meaning in Life by Mediating the Psychological Capital and Human Values. *Journal of Fundamentals of Mental Health, 7*15–719. doi: 10.22038/JFMH.2018.32507.2503
- Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging, 16*, 206–216. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.206>
- Przepiorka, A. (2012). The Relationship Between Attitude Toward Time and the Presence of Meaning in Life. *International Journal of Applied Psychology, 2*(3), 22–30.
- Rabinovich, A., Morton, T., & Postmes, T. (2010). Time perspective and attitude-behaviour consistency in future-oriented behaviours. *British Journal of Social Psychology, 49*(1), 69-89.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in preadolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(1), 31–38.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion, 28*(3), 297–313.

- Reis, H. T. (1994). Domains of experience: Investigating relationship processes from three perspectives. In R. Erber & R. Gilmour (Eds.), *Theoretical frameworks for personal relationships* (pp. 87–110). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Reker, G. T. (1994). Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. In *International Forum for Logotherapy* 17(1), 47–55.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In T. Reker & K. Chamberlain (Eds.) *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span*, 39–55. California: Sage Publications.
- Erişim adresi:
[https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6iE5DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=Reker,+G.+T.+\(2000\).+Theoretical+perspective,+dimensions,+and+measurement+of+%09existential+%09meaning.+Exploring+existential+meaning:+Optimizing+human+development+%09across+the+life+span,+39%E2%80%9355.&ots=JYKvqa_hYt&sig=YMzXAV_yJC2Buub5pQl3pG7gR4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6iE5DQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA39&dq=Reker,+G.+T.+(2000).+Theoretical+perspective,+dimensions,+and+measurement+of+%09existential+%09meaning.+Exploring+existential+meaning:+Optimizing+human+development+%09across+the+life+span,+39%E2%80%9355.&ots=JYKvqa_hYt&sig=YMzXAV_yJC2Buub5pQl3pG7gR4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Reker, G. T. & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds), *Emergent Theories of Aging*, pp. 214-246. New York: Springer.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (2013). Personal meaning in life and psychosocial adaptation in the later years. In *The human quest for meaning* (pp. 479–502). Routledge.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44–49.
- Rifkin, J. (1987). *Time wars: The primary conflict in human history*. New York: Henry Holt and Co.
- Robbins, R. N., & Bryan, A. (2004). Relationships between future orientation, impulsive sensation seeking, and risk behavior among adjudicated adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 428–445.
- Rothspan, S., & Read, S. J. (1996). Present versus future time perspective and HIV risk among heterosexual college students. *Health Psychology*, 15(2), 131–134.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.15.2.131>
- Ryan RM. 1995. Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personalized Medicine*, 63(3), 397–427.
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well-being. *Social Psychology*, 84(822), 848–849. Erişim adresi: <https://www.welldev.org.uk/>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of Self-determination Research*, 2, 3–33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will. *Journal of Personality*, 74(6), 1557–1586.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1037/a0012753>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications. Erişim adresi: <https://books.google.com.tr/>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: The irrelatation to development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology, Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618–655). John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and the irregulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7–26). New York: Guilford.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In T.P. Wong & P. S. Fry (Eds), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213–235). Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069

- Salikhova, N. R. (2016). Types of meaningfulness of life and values of future teachers. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(8), 1943–1950.
- Sansone, G., Fong, G. T., Hall, P. A., Guignard, R., Beck, F., Mons, U. & Jiang, Y. (2013). Time perspective as a predictor of smoking status: findings from the International Tobacco Control (ITC) Surveys in Scotland, France, Germany, China, and Malaysia. *BMC PublicHealth*, 13(1), 1–8.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire: Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. doi:10.1080/17439760903271074
- Schnetzer, L. W., Schulenberg, S. E., & Buchanan, E. M. (2013). Differential associations among alcohol use, depression and perceived life meaning in male and female college students. *Journal of Substance use*, 18(4), 311-319.
- Schulenberg, S. E. (2004). A psychometric investigation of logotherapy measures and the outcome questionnaire (OQ-45.2). *North American Journal of Psychology*, 6(3), 477–492.
- Schüler, J., & Kuster, M. (2011). Binge eating as a consequence of unfulfilled basic needs: The moderating role of implicit achievement motivation. *Motivation and Emotion*, 35(1), 89–97.
- Seligman, M. E. P. (1998). The prediction and prevention of depression. In D. K. Routh & R. J. DeRubeis (Eds.), *The science of clinical psychology: Accomplishments and future directions* (pp. 201–214). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10280-008>
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*, 61(8), 774-788. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/>
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037//0003- 066X.55.1.5
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: FreePress.
- Seyrek, Ö. D. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4). 144-162.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209–227.
- Sheldon, K. M. & Hilpert, J. C. (2012). The balanced measure of psychological needs (BMPN) scale: An alternative domain general measure of need satisfaction. *Motivation and Emotion*, 36, 439–451.

- Sheldon, K. M., & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction so affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(2), 331–341. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.2.331>
- Sheldon, K. M., & Prentice, M. (2019). Self-determination theory as a foundation for personality researchers. *Journal of Personality, 87*(1), 5–14.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270–1279.
- Shell, D. F., & Husman, J. (2001). The multivariated imensionality of personal control and future time perspective beliefs in achievement and self-regulation. *Contemporary Educational Psychology, 26*(4), 481-506.
- Shen, C. X., Liu, R. D., & Wang, D. (2013). Why are children attracted to the Internet? The role of need satisfaction perceived online and perceived in daily real life. *Computers in human behavior, 29*(1), 185-192.
- Shores, K., & Scott, D. (2007). The relationship of individual time perspective and recreation experiecn eferences. *Journal of Leisure Research, 39*(1), 28-59.
- Shterjovska, M. & Achkovska-Leshkovska, E. (2013). Is a meaningful life a satisfying one? *Zbornikradovasa XIX Naučnogskupa Empirij Skaistraživanja U Psihologiji, 181-188.*
- Silva, J., Paixão, M.P., Ortuño, V. & Cordeiro, P.M.G. (2013). *International studies in time perspective*. Coimbra: Coimbra University Press.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review, 16*, 121–139. <http://dx.doi.org/10.1023/b:edpr.0000026609.94841.2f>
- Steger, M.F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. In P.T.P. Wong, *The human quest for meaning*. New York: Routledge.
- Steger, M.F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 574-582. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.574
- Steger, M.F., & Kashdan, T.B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179.
- Steger, M.F., & Kashdan, T.B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *Journal of Positive Psychology, 8*(2), 103-115. doi: 10.1080/17439760.2013.771208

- Steger, M.F., & Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale: Psychometric evidence for the meaning in life questionnaire-short form among Chilean households. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 182-195. doi:10.5502/ijw.v2.i3.2
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x
- Steger, M.F., Oishi, S., & Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. doi:10.1080/17439760802303127
- Steger, M.F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Steger, M., & Kashdan, T. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161-179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460-1469.
- Strathman, A., Boninger, D. S., Gleicher, F., & Baker, S. M. (1994). Constructing the future with present behavior: An individual difference approach. In Z. Zaleski (Ed.), *Psychology of future orientation* (pp. 107–120). Lublin: Catholic University of Lublin Press.
- Suddendorf T & Corballis MC (1997) Mental time travel and the evolution of the human mind. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 123, 133–167.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Sezen, K., ve Havva, P. (2012). Öznel İyi Oluşu Açıklamada Umut ve Yaşamda Anlam. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- T.C. Kalkınma Bakanlığı. (2018). *On Birinci Kalkınma Planı*. Ankara. Erişim Adresi: <https://www.sbb.gov.tr/>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, MA: Pearson Education.

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı, Yaşam Doyumu, Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Teahan, J. E. (1958). Future time perspective, optimism, and academic achievement. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 57(3), 379-380. <https://doi.org/10.1037/h0042296>.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-30.
- Thompson, S. C., & Janigan, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(2), 260-280.
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- To, S., & Sung, W. (2017). Presence of meaning, sources of meaning and subjective well-being in emerging adulthood: A sample of Hong Kong community college students. *Emerging Adulthood*; 5(1), 69-74.
- Tong, E. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Diong, S. M., Why, Y. P., Khader, M., & Ang, J. (2009). Emotion and appraisal profiles of the needs for competence and relatedness. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(3), 218-225.
- Tong, K.K., Wu, A., & Chen, J.H. (2022). Satisfaction of basic psychological needs and adherence to responsible gambling practices: The mediating role of flourishing. *Journal of Gambling Studies*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s10899-021-10104-4>
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tred>
- TÜİK (2021). *İstatistiklerle Gençlik*. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Genclik-2019-33731>
- Turhan, E., Inandı, T., Cahit, Ö. ve Akoğlu, S. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Madde Kullanımı, Şiddet ve Bazı Psikolojik Özellikler. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 9(1), 33-44.

- Türkdoğan, T., ve Duru, E. (2012). Üniversite öğrencileri temel ihtiyaçlar ölçeğinin (ÜÖTİÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(1), 81–91. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/283122872>
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Sıklığı ve İlişkili Etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71–75.
- Uysal, A., Lee Lin, H., & RaymondKnee, C. (2010). The role of need satisfaction in self-concealment and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 187–199.
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time perspective, personality and psychopathology: Zimbardo's time perspective inventory in psychiatry. *Time & Society*, 20(3), 364–374.
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A review of self-determination theory's basic psychological needs at work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Lens, W., Soenens, B., & Luyckx, K. (2006). Autonomy and relatedness among Chinese sojourners and applicants: Conflictual or independent predictors of well-being and adjustment? *Motivation and Emotion*, 30(4), 273–282.
- Vela, J. C., Lu, M. T. P., Lenz, A. S., Savage, M. C., & Guardiola, R. (2016). Positive psychology and Mexican American college students' subjective well-being and depression. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 38(3), 324–340. doi: 10.1177/0739986316651618
- Veysi, B. A. Ş., ve Hamarta, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369–391.
- Wallace, M. (1956). Future time perspective in schizophrenia. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52(2), 240–245. <https://doi.org/10.1037/h0039899>
- Wang, M.C., Lightsey, O.R., Pietruszka, T., Uruk, A.C., & Wells, A.G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195–204. doi:10.1080/17439760701228920
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Webster, J. D., & Ma, X. (2013). A balanced time perspective in adulthood: Well-being and developmental effects. *Canadian Journal on Aging, 32*(4), 433–442.
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning, and wellness: a self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: theories research and applications* (2nd ed., pp. 3–22). New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., Van Beljouw, I.M., & Pot, A.M. (2010). Improvement in personal meaning mediates the effects of a life review intervention on depressive symptoms in a randomized controlled trial. *The Gerontologist, 50*(4), 541–549.
- Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M.W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology, 30*(9), 751–766.
- White, R.W. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory. *Psychological Issues, 3*(11), 1–210.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: the concept of competence. *Psychological Review, 66*(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>
- Williams, G., Grow, V., Freedman, Z., Ryan, R. & Deci, E. (1996). Motivational predictors of weight loss and weight-loss maintenance. *Journal of Personality and Social Psychology, 70* (1), 115-126.
- Williams, K.D., Govan, C.L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank M. & Lam A. (2022) Investigations into differences between social and cyberostracism. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 6*, 65-77.
- Wills, T. A., Sandy, J. M., & Yaeger, A. M. (2001). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress-coping theory. *Psychology of Addictive Behaviors, 15*, 118–125. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-164X.15.2.118>
- Wolf, F.M., & Savickas, M.L. (1985). Time perspective and causal attributions for achievement. *Journal of Educational Psychology, 77*(4), 471–480. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.77.4.471>
- Wong, P.T. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. Wong & P. Fry (Eds.), *The human quest for meaning*, 111–140. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wong, P.T.P. & Fry, P.S. (1998), *The human quest for meaning. A handbook of psychological research and clinical applications*. Mahwah, N. J.: Erlbaum.
- Xiao, R., Zhang, X. Y., & Zhao, J. B. (2010). Relationship of the life purpose and meaning and mental health of the university students. *Chinese Journal of School Health, 4*, 445–446.

- Yalçın, İ., & Malkoç, A. (2015). The relationship between meaning in life and subjective well-being: Forgiveness and hope as mediators. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 915–929.
- Yalom, I. D. (2011). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaşın, F. (2013). *Çalışanlarda Zaman Yönelimine Bağlı Olarak İş ve İlişki Doyumsuzluğuna Verilen Tepkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yükseköğretim Kurumu (2020). *Yükseköğretim bilgi yönetim sistemi*. Erişim adresi: <https://istatistik.yok.gov.tr/>
- Yüksel, R. (2013). *Genç Yetişkinlerde Aşk Tutumları ve Yaşamın Anlamı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Zaleski, Z. (2006). *Future orientation and anxiety*. In *Understanding behavior in the context of time*. London: Psychology Press.
- Zaleski, Z., Cycon, A., & Kurc, A. (2001). Future time perspective and subjective well being in adolescent samples. *Life goals and wellbeing: Towards a positive psychology of human striving*. Hogrefe & Huber Publishers, 58.
- Zaleski, Z.E. (1994). *Psychology of future orientation*. Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego Katolickiego Uniwersytetu, Lubelskiego.
- Zebardast, A., Besharat, M.A., & Hghighatgoo, M. (2011). The relationship between self-efficacy and time perspective in students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 935–938.
- Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169–184.
- Zheng, X. & Wang, W. (2022) Time Perspective in the Self-regulatory Mechanism of Meaning in Life. *Journal of Happiness Studies* 23, 747–767. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00424-y>
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133–145.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2018). *Zaman Paradoksu*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Zimbardo, P. (2002). Time to take our time. *Psychology Today*, 35(1), 62.

Zimbardo, P., & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that will change your life*. Simon and Schuster.

Zimbardo, P.G. (1994). *Transforming California's prisons into expensive old age homes for felons: Enormous hidden costs and consequences for California's tax payers*. San Francisco, CA: Center on Juvenile and Criminal Justice.

Zimbardo, P.G., & Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271–1288.

Zimbardo, P.G., Keough, K.A., & Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007–1023.





EKLER

EK1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. İlhan Yalçın danışmanlığı ile Atike Erözdemir tarafından yapılmaktadır.

Araştırma, üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın çeşitli değişkenler ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Araştırmada edinilen bilgiler gizli tutulacak olup toplu değerlendirmeye alınacaktır.

Formu eksiksiz ve içten doldurmanız beklenmektedir. Formu doldurmak yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır.

Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunuz anlamına gelecektir. Araştırma ile ilgili daha sonra bilgi almak isterseniz hesabına mail atabilirsiniz.

Yukarıdaki bilgileri okudum, anladım, araştırmaya katılmayı onaylıyorum

- Evet, kabul ediyorum

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Yaşınız:

Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

Sınıfınız:

- Hazırlık
- 1.sınıf
- 2.sınıf
- 3.sınıf
- 4.sınıf

Üniversiteniz:.....

Bölümünüz:.....

Not ortalamanız:

- 0-2.00
- 2.01-2.50
- 2.51-3.00
- 3.01-3.50
- 3.51-4.00

Nerede kalıyorsunuz:

- Aile evi
- Öğrenci evi
- Özel yurt
- Devlet yurdu

Anne Eğitim Düzeyi:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Baba Eğitim Düzeyi:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

EK 3. Yaşamda Anlam Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Kesinlikle doğru değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum							
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını biliyorum							
6. Tatmin edici bir yaşam amacı keşfetmiş durumdayım							
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok							
10. Yaşamıma anlam katma çabasındayım							







EK 4. Zimbardo Zaman Perspektifi Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Benim için Hiç Doğru Değil	Benim için Doğru Değil	Kararsızım	Benim için Doğru	Benim için Kesinlikle
2. Yaşamımda hep kaçırdığım güzel şeyleri düşünürüm					
6. Geçirdiğim iyi zamanların mutlu anıları hemen aklıma gelir					
9. Yaşamım benim dışındaki şeyler tarafından kontrol ediliyor					
12. Anı yaşamanın heyecanıyla sürüklenir giderim					
14. İstikrarlı şekilde ilerleyerek, işleri zamanında bitiririm					

EK 5. Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeği (Örnek Maddeler)

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	KESİNLİKLE KATILYORUM
3. Genelde zamanımı geçirdiğim insanlara karşı, güçlü bir yakınlık hissedirim.					
5. Genel olarak kendimi yalnız hissedirim.					
9. Zorlayıcı engellerin üstesinden gelirim.					
11. Genellikle başarısızlıklar yaşarım veya bir şeyleri iyi yapamam.					
14. Bir şeyleri kendi istediğim gibi yapmakta özgürüm.					

EK. 6 Ölçek Kullanım İzinleri

	Atike erözdemir Alıcı: ilhayal	8 Kasım Paz 19:00 (2 gün önce)
	<p>Merhaba İhan hocam, nasılsınız?</p> <p>Tezimde Ferhat Kardeş ile birlikte Türkçeye uyarladığınız Psikolojik İhtiyaç Doyumunda Denge Ölçeğini kullanmayı diliyorum. Bunun için sizden izin istiyorum. İzni vermeniz halinde etik kurul dosyamda paylaşacağım.</p> <p>Saygılarımla</p>	
	İlhan yalçın Alıcı: ben	21:28 (12 dakika önce)
	<p>Atike merhaba,</p> <p>Ölçeğin maddelerini ve puanlama bilgilerini ekte gönderiyorum.</p> <p>Çalışmalarında kolaylıklar diliyorum.</p> <p>İlhan Yalçın</p>	
Ölçek izni Gelen Kutusu x		
	Atike erözdemir Alıcı: demirbas.nur	7 Kasım Paz 21:00 (2 gün önce)
	<p>Merhaba, Nur hocam nasılsınız?</p> <p>İsmin Atike Erözdemir. Ankara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü yüksek lisans öğrencisiyim. Yaşamda anlam konusuya ilgilendiğim için sizinle iletişime geçtim. Konum Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak zaman perspektifi ve temel psikolojik ihtiyaçların incelenmesi. Şimdi tez önerimi teslim ettim ve bu süreçteki yardımınızdan dolayı teşekkür ederim.</p> <p>Tezimde sizin 2010 yılında uyarladığınız Yaşamda Anlam Ölçeğini kullanmak istiyorum. Etik kurul için ölçeğinizi kullanmama yönelik sizden izin talep ediyorum. Uygun görürseniz izni verdiğinizde dair mail etik kurul dosyamda paylaşacağım</p> <p>Saygılarımla</p>	
	nur Alıcı: ben	8 Kasım Paz 14:51 (1 gün önce)
	<p>Merhaba Atike,</p> <p>Teşekkür ederim, dilerim sen de iyisindir. Yaşamda Anlam Ölçeğini tezinde kullanabilirsin, ekte paylaşıyorum.</p> <p>Tezinde kolaylıklar dilerim.</p> <p>Doğ. Dr. Nur Demirbaş Çelik Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı</p>	
	Atike erözdemir Alıcı: kocayoruk, simsekof	8 Kas 2021 18:49 (1 gün önce)
	<p>Merhaba hocam,</p> <p>İsmin Atike Erözdemir, Ankara Üniversitesel Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. Tezimde Türkçeye uyarladığınız ve kısa versiyonunu geliştirdiğiniz Zimbardo Zaman Perspektifli Ervanter'ni kullanmak istiyorum. Bunun için sizden izin istiyorum. İzninizi etik kurul dosyamda sunacağım.</p> <p>Saygılarımla</p>	
	ERCAN KOCAYORUK Alıcı: ben	8 Kas 2021 18:53 (1 gün önce)
	<p>Atike</p> <p>Ölçeği belirttiğim tez kapsamında kullanma da bir sakınca yok.</p> <p>Kolaylıklar dilerim</p> <p>YanıtMail'den gönderildi</p> <p>Kimden: Atike erözdemir Tarih: Paz, 8 Kas 2021 18:49:23 GMT+03:00 Kime: kocayoruk ; simsekof Konu: Ölçek izni</p>	

EK. 7 Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 03/01/2022

Toplantı Sayısı : 1

Karar Sayısı : 4

4-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Atike Erözdemir**'in "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Atike Erözdemir**'in "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Zaman Perspektifi ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Açısından İncelenmesi” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışında tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 27.09.2022
Gönderim Numarası	: 1910453938
Sayfa Sayısı	: 86
Sözcük Sayısı	: 22115
Karakter Sayısı	: 155680
Benzerlik Oranı	: % 10
Savunma Tarihi	: 31.08.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: AtikeErözdemir

Tarih: 12.08.2022

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı :AtikeErözdemir

E-Posta Adresi :

Akademik Bilgiler

İş Deneyimi:

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Okul Psikolojik Danışmanı	Kent Eğitim Koleji	2022

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2019-2022
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Hacettepe Üniversitesi	2015-2019