T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

HAYATIN ANLAMI, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Doktora Tezi

MUHAMMET ENES VURAL

İstanbul, 2021

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

DİN PSİKOLOJİSİ BİLİM DALI

HAYATIN ANLAMI, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Doktora Tezi

MUHAMMET ENES VURAL

Danışman: Prof. Dr. ALİ AYTEN

İstanbul, 2021

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

TEZ ONAY BELGESİ

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Felsefe ve Din Bilimleri Bilim Dalı Doktora öğrencisi Muhammet Enes Vural'ın "Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması" adlı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulunun 26.08.2021 tarih ve 2021-29/25 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oy birliğiyle Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 04/10/2021

Öğretim Üyesi Adı Soyadı			**İmzası**
1.	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Ali AYTEN	
2.	Jüri Üyesi	Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU	
3.	Jüri Üyesi	Prof. Dr. Faruk KARACA	
4.	Jüri Üyesi	Doç. Dr. Sevde DÜZGÜNER	
5.	Jüri Üyesi	Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN	

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı	: Muhammet Enes VURAL
Anabilim Dalı	: Felsefe ve Din Bilimleri
Bilim Dalı	: Din Psikolojisi
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Ali AYTEN
Tez Türü ve Tarihi	: Doktora – Ekim 2021
Anahtar Kelimeler	: Hayatın Anlamı, Dindarlık, Ruh Sağlığı, Hayat Memnuniyeti, İyimserlik, Mutluluk, Depresyon, Anksiyete, Stres, Aracılık Analizi.

ÖZET

HAYATIN ANLAMI, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Bu çalışmada hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma, nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemler araştırma modeli üzerine yapılandırılmıştır. Karma yöntemler araştırma desenleri arasından açıklayıcı sıralı karma desen modeli tercih edilmiştir. Çalışmanın nicel aşamasında hayatın anlamı, dindarlık, hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler korelasyon, regresyon ve aracılık analizleri gerçekleştirilerek araştırılmıştır. İlişkisel ve nedensel tarama deseni olarak tasarlanan ilk aşamada, anket tekniği kullanılarak 1164 kişiye ulaşılmıştır. Bu aşamada yaşları 18-78 arasında değişen örneklemin yaş ortalaması 30,72'dir. Çalışmanın nitel aşamasında yürütülen mülâkatlara yaşları 21-62 arasında değişen 17 kişi katılmıştır. Bu kişiler hem nicel aşamaya katılan hem de gönüllülük esasına dayalı olarak ve yakın zamanda bir güçlük yaşayan kişiler arasından, ölçüt örneklemeyle seçilmiştir. Buna göre nitel aşamada gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlara, yakın zamanda ailevi ve ekonomik sorun, bir yakının ölümü, eğitim problemi, sağlık sorunu, cezaevi tecrübesi ve doğal afet gibi güç bir durum yaşayan kişiler katılmıştır.

Nicel aşamada kullanılan anket formu, Kişisel Bilgi Formu, Kısa Dindarlık Ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği, Hayat Memnuniyeti Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, İyimserlik Ölçeği ve Depresyon-Anksiyete-Stres-21 Ölçeği gibi ölçme araçlarından oluşmaktadır. Elde edilen nicel verilerin analizleri IBM SPSS Statistics-24 ve AMOS-21 programları vasıtasıyla yürütülmüştür. Derinlemesine mülâkatlarda ise yarı-yapılandırılmış mülâkat formu kullanılmış, görüşme kayıtları deşifre edildikten sonra nitel analizler MAXQDA bilgisayar programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda dindarlık ve hayatın anlamı ile hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ve etkileşimler tespit edilmiştir. Hayatın anlamı ruh sağlığının olumlu göstergeleriyle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içindeyken hem dindarlık hem de hayatın anlamının depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler gösterdiği ortaya koyulmuştur. Aracılık analizleri sonucunda dindarlıkla ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasındaki pozitif yönlü etkileşimde; dindarlıkla ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasındaki negatif yönlü etkileşimde anlamın aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte nitel araştırma bulguları, katılımcıların genel anlam duygusuna şekil veren inanç ve amaçları arasında ailenin, arkadaşlık ilişkilerinin, öğrenme ve öğretmenin ve hayatı bir mücadelen ibaret görmenin önemli bir yer işgal ettiğini göstermektedir. Ek olarak dinî inanç, yaratılış gayesine sahip olma, iyi ve ahlaklı insan olma ve itidalli yaşam anlayışı gibi dinî-ahlaki anlam ve değerlerin de katılımcıların genel anlam sistemini önemli ölçüde şekillendirdiği görülmüştür. Ayrıca zor bir durumla karşılaştıktan sonraki süreçte, durumsal anlam boyutunda yapılan birincil yüklemelerde, çeşitli anlam oluşturucu başa çıkma tarzlarında, anlamlandırma duygusuna sahip olmada ve süreç sonunda zor durumu kabullenmede dinî inanç ve yaşayışın, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda kişiye olumlu etkilerinin olduğu tespit edilmiştir. Hem nicel hem de nitel araştırma bulguları bir bütün olarak düşünüldüğünde dinin, anlam sağlayıcı rolü üzerinden ruh sağlığını destekleyici ve koruyucu rolünün olduğu gözlenmiştir.

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname	: Muhammet Enes VURAL
Department	: Philosophy and Religious Studies
Field	: Psychology of Religion
Supervisor	: Professor Ali AYTEN
Degree Awarded and Date	: PhD – October 2021

Keywords : Meaning in Life, Religiosity, Mental Health, Satisfaction with Life, Optimisim, Happiness, Depression, Anxiety, Stress, Mediating Analysis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MEANING IN LIFE, RELIGIOSITY AND MENTAL HEALTH: A MIXED METHOD STUDY

In this study, the relationships among the meaning in life, religiosity and mental health were discussed. For this purpose, the study was structured on a mixed methods research model in which quantitative and qualitative methods are used together. Among the mixed methods research designs, the explanatory sequential mixed design model was preferred. In the quantitative phase of the study, the relationships among meaning in life, religiosity, life satisfaction, optimism, happiness, depression, anxiety, and stress were examined by performing correlation, regression and mediation analyses. In the first stage, which was designed as a relational and causal screening design, 1164 people were reached by using the questionnaire technique. At this stage, the average age of the sample whose ages range from 18 to 78 is 30.72. 17 persons aged 21 to 62 participated in the interviews conducted during the qualitative phase of the study. Using criterion sampling technique, these individuals were selected from those who had participated in the quantitative phase and had recently experienced a challenge, on a volunteer basis. Accordingly, in-depth interviews conducted at the qualitative stage included people who had recently

experienced a difficult situation such as family and economic problems, bereavement, education problem, health problem, prison experience, and natural disasters.

The questionnaire form used in the quantitative phase was consisted of the measurement tools such as Personal Information Form, Brief Religiosity Scale, Multidimensional Existential Meaning Scale, Satisfaction with Life Scale, Subjective Happiness Scale, Optimism Scale and Depression-Anxiety-Stress-21 Scale. The analyzes of the obtained quantitative data were carried out by IBM SPSS Statistics-24 and AMOS-21 programs. A semi-structured interview form was used in the in-depth interviews. After the interview records had been deciphered, qualitative analyses were carried out with the help of MAXQDA computer program.

As a result of the research, positive and significant relationships and interactions were determined between religiosity and the meaning in life and life satisfaction, optimism and happiness. It was revealed that while the meaning in life has a positive and significant relationship with the positive indicators of mental health, both religiosity and the meaning in life have a negative and statistically significant relationship with depression, anxiety and stress. As a result of the mediation analysis, it was found that the meaning has a mediating effect in the positive interaction between religiosity and positive indicators of mental health and in the negative interaction between religiosity and mental disorders. On the other hand, qualitative research findings indicate that family, friendship relations, learning and teaching, and seeing life as a struggle occupy an important place among the beliefs and goals that shape the general sense of meaning of the participants. In addition, it has been observed that religious-moral meanings and values such as religious belief, having the purpose of creation, being a good and moral person, and a moderate understanding of life also significantly shape the general meaning system of the participants. Moreover, it was determined that religious belief and life has positive effects on the person cognitively, emotionally, and behaviorally in the process after encountering a difficult situation, in the primary attributions made in the dimension of situational meaning, in various meaning-making coping styles, in having a sense of meaning and in accepting the difficult situation at the end of the process. When both quantitative and qualitative research findings were considered as a whole, it was observed that religion has a supportive and protective role for mental health through its meaning-providing role.

ÖNSÖZ

Anlam meselesinin psikoloji içerisindeki serüvenine bakıldığında, konunun çok uzun olmayan bir geçmişe sahip olduğu görülür. Ancak psikolojide, anlama yapılan ilk atıflardan itibaren konu, ruh sağlığıyla ilişki içinde tartışılagelmiştir. Varoluşçu ve hümanist yaklaşımların etkisiyle Avrupa ve Amerika'da yürütülen farklı çalışmalarda anlamın kendine yer bulması, ilerleyen yıllarda konunun din psikologları tarafından ele alınmasına da kapı aralamıştır. Pozitif psikoloji yaklaşımının da etkisiyle özellikle 2000'li yıllardan sonra artan ilgiye paralel şekilde oluşan literatür, önemli ölçüde hayatın anlam ve amacının dindarlık, maneviyat ve çeşitli ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkisi çerçevesinde şekillenmiştir. Geçmiş yıllarda ülkemizde dindarlık ve anlam ilişkisine odaklanan bazı çalışmalar yürütülmüş olmasına rağmen ruh sağlığı değişkenlerinin dâhil edildiği çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Bu çalışmada hayatın anlam ve amacı konusu, dindarlık ve ruh sağlığıyla muhtemel kesişim noktaları da dikkate alınarak ele alınmakta; mevzubahis değişkenler arası ilişki ve etkileşimler, nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma desen üzerinden araştırılmaktadır.

Çalışma, giriş dâhil beş bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında çalışmanın konusu, amacı, önemi ve hipotezlerine yer verilmişken ikinci bölüm, kavramsal ve kuramsal çerçeveye ayrılmıştır. Bu bölümde araştırmanın temel değişkenlerine ilişkin teorik ve empirik alt yapı ortaya koyulmuştur. Üçüncü bölüm ise araştırmanın yöntem kısmıdır. Bu bölümde araştırmada tercih edilen karma desen temelinde araştırma deseni, katılımcılara ait bilgiler, kullanılan ölçme araçları, veri toplama ve analiz süreçleri detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Araştırma bulgularının yer aldığı dördüncü bölümde elde edilen bulgular, araştırma akış sırası da gözetilerek çeşitli tablo ve görseller eşliğinde sunulmuştur. Tartışma ve yorum başlığını taşıyan beşinci bölümde ilk olarak nicel ve nitel veriler birleştirilmiş ve değişkenler arası ilişkilere yönelik değerlendirmeler, nicel ve nitel bulgularla desteklenerek yapılmıştır. Son olarak sonuç ve öneriler kısmında ise çalışmada ulaşılan sonuçlar genel hatlarıyla özetlenmiş ve daha sonra yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Şüphesiz bu çalışmada birçok kişinin emeği bulunmaktadır. Öncelikle yüksek lisans yıllarımdan itibaren danışmanlığımı yürüten, akademik hayatım boyunca beni

cesaretlendiren, teşvik eden, yapıcı eleştirileriyle tezime eşsiz katkılar sağlayan, hem akademik hem de insani yönünde çok şey öğrendiğim tez danışmanım kıymetli hocam Prof. Dr. Ali AYTEN'e çok teşekkür ederim.

Tecrübesi ve derin yorumlarıyla ufkumu açan, çalışma boyunca beni destekleyen, fakültede balkonunda yaptığımız her sohbeti benim için bir ders olan değerli hocam Prof. Dr. Ali Ulvi MEHMEDOĞLU'na en içten şükranlarımı sunarım. Ayrıca insana, hayata veya bir bütün olarak varoluşa yönelik bakış açısıyla her zaman beni etkileyen, tez izleme toplantısı dışında yaptığımız sohbetlerle de kendisinden çok şey öğrendiğim, çalışma boyunca desteğini her zaman hissettiğim ve olumlu yorumlarıyla beni cesaretlendiren kıymetli hocam Doç. Dr. Gülüşan GÖCEN'e teşekkür ederim. Çalışma konumun zihnimde belirginleşmeye başladığı ilk günden itibaren anlam üzerine çok şey konuştuğumuz ve çalışmanın başından itibaren beni bu konuda teşvik eden, tezimi dikkatli bir şekilde okuyan ve yapıcı eleştiriyle katkı sağlayan değerli hocam Doç. Dr. Sevde DÜZGÜNER'e teşekkür ederim. Ayrıca aynı fakültede görev yaptığımız, değerli tavsiye ve yorumlarıyla çalışmama katkı sağlayan hocam Prof. Dr. Faruk KARACA'ya şükranlarımı sunarım.

Lisansüstü eğitimimin başından itibaren üzerimde emeği olan başta Prof. Dr. Ali KÖSE, Prof. Dr. Veysel UYSAL ve Doç. Dr. Muhammed KIZILGEÇİT olmak üzere tüm hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca fakültede mesai arkadaşlığı yaptığımız ve farklı vesilerle gerçekleştirdiğimiz sohbetler ve fikir alışverişleriyle çalışma üzerinde emeği olan arkadaşlarım Arş. Gör. Ömer Faruk KARAKÖSE, Arş. Gör. İrfan KARADENİZ, Arş. Gör. Yaşar Emrah KOŞDAŞ, Arş. Gör. Cihat ŞAHİN ve Arş. Gör. Zeynep BAKTEMUR'a teşekkür ederim. Çalışma boyunca desteklerini esirgemeyen, farklı aşamalarda görüşlerine başvurduğum, soba başında yaptığımız sohbetlerle tezin fikrî olgunlaşmasına katkı sağlayan kıymetli dostlarım Dr. Öğr. Üyesi Hızır HACIKELEŞOĞLU'na ve Dr. Öğr. Üyesi Harun GEÇER'e de birer teşekkür borçluyum.

Anketlerin katılımcılara ulaştırılmasında bana yardımcı olan tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim. Bununla birlikte yaşadıkları güç hadiseyi tüm iyi niyetleriyle benimle paylaşan ve Türkiye'nin dört bir yanından anketleri doldurarak bu çalışmanın ortaya

çıkmasını sağlayan katılımcılara da teşekkür etmek istiyorum. Şüphesiz onların gönüllü bir şekilde katılımı ve samimi cevapları olmasaydı bu çalışma da olmazdı.

Son olarak, üzerimde çok büyük emeği olan ve hayatım boyunca desteğini esirgemeyen kıymetli annem, babama ve kardeşlerime teşekkür borçluyum. Özellikle doktora yıllarımda uzun süreler ayrı kalmamıza ve kendilerine ayırmam gereken saatlerden çoğu kez feragat etmelerine rağmen her seferinde bana anlayış gösteren, desteğini ve güvenini her daim hissettiğim sevgili eşim Betül'e ve hayatıma anlam katan oğlum Ali ve doktoramın son günlerine yetişen kızım Ela'ya teşekkür ederim.

İstanbul, 2021 Muhammet Enes VURAL

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **I**
ABSTRACT ..... **III**
ÖNSÖZ ..... **V**
İÇİNDEKİLER ..... **VIII**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **XII**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **XIII**
KISALTMALAR ..... **XIV**

BİRİNCİ BÖLÜM
GİRİŞ

1.1. GİRİŞ 2
1.2. Araştırmanın Konusu 10
1.3. Araştırmanın Amacı 11
1.4. Araştırmanın Önemi 12
1.5. Araştırmanın Hipotezleri 14
1.6. Araştırmanın Sayıltıları 17
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 17

İKİNCİ BÖLÜM
KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. HAYATIN ANLAMI: ANLAM, AMAÇ, ANLAM KAYNAKLARI, ANLAMIN BOYUTLANDIRILMASI VE ÖLÇÜLMESİ 21
2.1.1. Anlam 21
2.1.2. Hayatın Anlamı 25
2.1.3. Hayatın Amacı ve Amaçlılık 30
2.1.4. Anlam Kaynakları 33
2.1.5. Anlamın Boyutlandırılması 37
2.1.5.1. Anlamın Tek Boyutluluğu/Boyutsuzluğu Sorunu 37
2.1.5.2. İki Boyutlu Yaklaşım 39
2.1.5.2.1. Mevcut Anlam 40
2.1.5.2.2. Anlam Arayışı 41
2.1.5.3. Anlamın Üç Parçalı Yapısı 42
2.1.5.3.1. Kavrama 44
2.1.5.3.2. Amaç 45

2.1.5.3.3. Önem 46
2.1.6. Anlam Oluşturma 47
2.1.6.1. Genel Anlam 49
2.1.6.2. Durumsal Anlam 51
2.1.7. Anlamın Psikometrik Serüveni 57
2.2. DİN VE DİNDARLIK 62
2.2.1. Din 62
2.2.2. Dindarlık 64
2.2.3. Dindarlığın Boyutları 65
2.3. RUH SAĞLIĞI 67
2.3.1. Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri 69
2.3.1.1. Hayat Memnuniyeti 69
2.3.1.2. İyimserlik 70
2.3.1.3. Mutluluk 72
2.3.2. Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri 75
2.3.2.1. Stres 75
2.3.2.2. Anksiyete 76
2.3.2.3. Depresyon 78
2.4. DİN, DİNDARLIK VE ANLAM İLİŞKİSİ 79
2.4.1. Dindarlık ve Anlam İlişkisinin Teorik Arka Planı 80
2.4.2. Dinî Anlam 88
2.4.3. Hayatın Anlamı ve İslam 90
2.4.4. Dindarlık ve Anlam İlişkisine Yönelik Empirik Çalışmalar 94
2.5. ANLAM VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ 101
2.5.1. Anlam ve Hayat Memnuniyeti 105
2.5.2. Anlam ve İyimserlik 107
2.5.3. Anlam ve Mutluluk 109
2.5.4. Anlam ve Başa Çıkma 112
2.5.5. Anlam ve Stres 115
2.5.6. Anlam ve Anksiyete 119
2.5.7. Anlam ve Depresyon 122
2.6. DİN, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ 125
2.6.1. Dindarlık ve Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri 126
2.6.2. Dindarlık ve Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri 130

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ 138
3.2. NİCEL AŞAMA 143
3.2.1. Araştırma Grubu 143
3.2.2. Veri toplama Araçları 146
3.2.3. Verilerin Toplanması 151
3.2.4. Verilerin Çözümlenmesi 151
3.3. NİTEL AŞAMA 153
3.3.1. Araştırma Grubu 153
3.3.2. Veri Toplama Aracı 155
3.3.3. Verilerin Toplanması 156
3.3.4. Verilerin Analizi 157
3.3.5. Geçerlilik ve Güvenirlik 158

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR

4.1. NİCEL BULGULAR 162
4.1.1. Ölçme Araçlarıyla İlgili Bulgular 162
4.1.2. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı: Genel Profil 164
4.1.2.1. Hayatın Anlamı 165
4.1.2.2. Dindarlık 166
4.1.2.3. Ruh Sağlığı 167
4.1.3. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki ve Etkileşimler 170
4.1.3.1. Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi 170
4.1.3.2. Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı İlişkisi 172
4.1.3.3. Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi 174
4.1.4. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki ve Etkileşime Yönelik Aracı Değişken Analizleri 177
4.1.4.1. Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü 178
4.1.4.2. Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü 180
4.2. NİTEL BULGULAR 184
4.2.1. Anlam Oluşturma Modeli 184
4.2.2. Genel Anlam 186

4.2.2.1. Genel İnanç ve Amaçlar ... 188
4.2.2.2. Dinî ve Ahlaki İnanç ve Amaçlar ... 195
4.2.2.3. Rutinler ... 200
4.2.2.3.1. Dinî Rutinler ... 202
4.2.3. Durumsal Anlam ... 203
4.2.3.1. Stres Etkenleri ... 203
4.2.3.2. Olayın Anlamının Takdir Edilmesi ... 204
4.2.3.3. Anlam Oluşturma ... 213
4.2.3.4. Oluşturan Anlam ... 229

BEŞİNCİ BÖLÜM
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. NİCEL VE NİTEL BULGULARIN İLİŞKİLENDİRİLMESİ ... 243
5.2. TARTIŞMA VE YORUM ... 245
5.2.1. Dindarlık ve Anlam İlişkisine Yönelik Tartışma ... 245
5.2.2. Anlam ve Ruh Sağlığı İlişkisine Yönelik Tartışma ... 255
5.2.3. Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisine Yönelik Tartışma ... 265
SONUÇ ... 277
ÖNERİLER ... 285
KAYNAKÇA ... 289
EKLER ... 326

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Cinsiyete Göre Dağılım 143
Tablo 3.2: Yaşa Göre Dağılım 144
Tablo 3.3: Gelir Durumuna Göre Dağılım 144
Tablo 3.4: Medeni Duruma Göre Dağılım 144
Tablo 3.5: Eğitim Durumuna Göre Dağılım 145
Tablo 3.6: Sosyal Çevreye Göre Dağılım 145
Tablo 3.7: Nitel Araştırmaya Katılan Kişilerin Özellikleri 155
Tablo 4.1: Hayatın Anlamı ve Alt Boyutları Genel Durumu 165
Tablo 4.2: Dindarlık ve Alt Boyutları Genel Durumu 166
Tablo 4.3: Hayat Memnuniyeti Genel Durumu 167
Tablo 4.4: İyimserlik Genel Durumu 168
Tablo 4.5: Mutluluk Genel Durumu 168
Tablo 4.6: Depresyon-Anksiyete-Stres (DASÖ-21) Genel Durumu 169
Tablo 4.7: Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi 171
Tablo 4.8: Hayatın Anlamı ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi 171
Tablo 4.9: Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı İlişkisi 172
Tablo 4.10: Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı Arasındaki Regresyon Analizi 173
Tablo 4.11: Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi 175
Tablo 4.12: Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki Regresyon Analizi 176
Tablo 4.13: Genel İnanç ve Amaçların Katılımcı Temelli Frekans Tablosu 188
Tablo 4.14: Rutinlerin Katılımcı Temelli Frekans Tablosu 201
Tablo 4.15: Olay Anlamının Takdir Edil. Teması Katılımcı Temelli Frekans Tablosu 208
Tablo 4.16: Anlam Oluşturma Temasının Katılımcı Temelli Frekans Tablosu 218
Tablo 4.17: Oluşturulan Anlam Temasının Katılımcı Temelli Frekans Tablosu 239

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Anlamın Üçlü Yapısına Dair Kavramsal Şema 43
Şekil 3.1: Açıklayıcı Sıralı Karma Desen Akış Şeması 140
Şekil 3.2: Araştırmada Kullanılan Yöntem Akış Şeması 142
Şekil 3.3: Araştırma Modeli 153
Şekil 4.1: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergelerine Toplam Etkisi 178
Şekil 4.2: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü 179
Şekil 4.3: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergelerine Toplam Etkisi 181
Şekil 4.4: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü 182
Şekil 4.5: Nitel Aşamada Ortaya Çıkan Anlam Oluşturma Modeli 185
Şekil 4.6: Katılımcıların Genel Anlamını Oluşturan Genel İnanç, Amaç ve Rutinleri. 187
Şekil 4.7: Dinî-Ahlaki İnanç ve Amaçların Katılımcı Temelli Frekans Grafiği 196
Şekil 4.8: Katılımcıların Yaşadığı Güç Durumlar Bağlamında Stres Etkenleri 204
Şekil 4.9: Olayın Anlamının Takdir Edilmesi Teması ve Kodlar 205
Şekil 4.10: Anlam Oluşturma Teması ve Kodlar 215
Şekil 4.11: Yaşanan Güç Durum ile Anlam Oluşturucu Başa Çıkma İlişkisine Yönelik Kod Birlikte Oluşma Modeli 227
Şekil 4.12: Oluşturulan Anlam Teması ve Kodlar 230
Şekil 4.13: Kabullenme Süreci ile Anlam Oluşturucu Başa Çıkma İlişkisine Yönelik Kod Birlikte Oluşma Modeli 232

KISALTMALAR

Akt. : Aktaran

AMOS : Analysis of Moment Structures

APA : Amerikan Psikoloji Derneği

Bk. : Bakınız

Çev. : Çeviren

DASÖ-21 : Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı

Ed. : Editör

ISSP : International Social Survey Programme

K : Katılımcı

KMO : Kaiser-Mayer-Okin

M : Ortalama

Max. : Maksimum

Min. : Minimum

N : Katılımcı sayısı

Ort. : Ortalama

ss. : Sayfa sayısı

SPSS : Sosyal Bilimciler İçin İstatistik Programı

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

vb. : Ve benzerleri

vd. : Ve diğerleri

vs. : Vesaire

WHO : Dünya Sağlık Örgütü

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. GİRİŞ

Hayata anlam verme çabası, birçok insanın temel yönelimlerinden biridir. Öyle ki yaşam serüveni, bir ölçüde anlamlandırma serüvenidir. İnsanın bu süreçte konumlanışı da çevresinde gelişen olaylara anlam ve değer atfetme veya bir bütün olarak varoluşu anlamlandırma yoluyla gerçekleşir. Ne var ki bu anlam(lar), her zaman yeniden keşfedilmek zorunda değildir. Çoğu durumda insan, bir anlam(lar) dünyasının içine doğar. Doğup büyüdüğü kültürün değer ve anlam sistemi, onun hayata ve varoluşa yönelik tutumunu da şekillendirir. Karşılaştığı veya çevresinde gelişen yeni hadiselerin değerini, büyük ölçüde mevcut anlam süzgecinden geçirerek tayin eder. Fakat yine de insan, bu anlamları sorgulamadan yapamaz. Karşılaşılan hadisenin değeri, etki ve sonuçlarının belirli zihinsel şemalara nakledilmesi kimi zaman kolay bir şekilde gerçekleşmez. Her daim bir gelişim, değişim ve dönüşüme, filizlenip çürümeye, gençliğe ve yaşlılığa, doğuma ve nihayet ölüme tâbi hayatın, zihinde aksettirdiği şu soruyla baş başa kalır insan: "Hayatın anlamı var mı?". Bu soru ise bizi çok geçmeden daha büyük bir problematikle karşı karşıya bırakır: "Hayatın anlamı nedir?".

Tarih boyunca pek çok insanın veya düşünürün gündemini meşgul eden bu sorunun cevabı, soruyu soran kişi sayısınca çeşitlenebilir. Daha da ötesinde kişi, yaşamının farklı dönemlerinde hayatın anlamını farklı şeylerde bulabilir. Daha önce kendisi için önem arz etmeyen bazı değerler, yaşamın belirli dönemlerinde önemli hale gelebilir veya kritik durumlarda daha da belirginleşebilir. Nitekim Viktor Frankl (2012, s. 123), "Hayatın anlamı nedir?" sorusunu "Satrançtaki en iyi hamle hangisidir?" sorusuna benzeterek, ilgili sorunun cevabının, varoluşun özü olan sorumlulukla bezenmiş bir biçimde duruma ve kişiye özgü olarak değişebileceğine işaret eder. Fakat yine de soru her zaman sorulagelmiş ve cevabı aynı oranda merak edilmiştir. Sözgelimi geçtiğimiz yüzyılın varoluşçu düşünürlerinden Albert Camus (2010, s. 21), hayatın bir anlamının olup olmadığı diğer bir deyişle yaşamın gerçekten yaşanmaya değer olup olmadığı sorusunun, felsefenin cevaplaması gereken asıl soru olduğunu dile getirir. Ona göre hakiki manada özgür olunamayan bu yaşam, absürttür(uyumsuz).

Anlama yönelik psikolojideki ilginin artması ve bu konudaki girişimler, felsefi arka plandan beslenmekle birlikte büyük ölçüde ondan ayrışarak gerçekleşmiştir. En

temel ayrım, psikolojide anlamın bireye özgü, öznel bir tecrübe olmasına yapılan vurgudur. Dolayısıyla anlam bahsiyle ilgili sorular, doğal olarak psikolojinin temel hedef ve ilkeleri çerçevesinde kurgulanmış; *"Yaşamın anlamı nedir?" (meaning of life)* gibi büyük felsefi sorular yerini *"Yaşam(ım)da anlam nedir?" (meaning in life)* sorusuna bırakmıştır. Anlamın kişiye ve duruma özgü oluşu onun en temelde öznel bir tecrübe olduğuna işaret eder. Bireye yansıyan yönü ve öznel doğası, anlam mefhumunu psikolojiye yaklaştıran etkenlerin başında gelir. Psikolojinin, bilimler arasında modern bir bilim dalı olarak ortaya çıkmasının kısa bir geçmişe sahip olduğu göz önüne alındığında anlam ve amaç duygusunun psikolojide sistemli bir biçimde ele alınması ve psikologlar tarafından araştırmalara dâhil edilmesinin de benzer bir kaderi paylaştığı söylenebilir.

Yüzyıllar boyunca felsefe ve teolojinin ilgi alanında kalan hayatın anlamı meselesi, psikolojinin bir bilim dalı olarak ortaya çıktığı tarihten yaklaşık yarım asır sonra bu disiplin içerisinde bireysel çabalarla kısmen ele alınmıştır. Konuya ilgi duyan psikolog ve teorisyenler, anlam meselesine dair çeşitli sorular sorarak, kişi davranışını etkileyen bu fenomene dair çeşitli yaklaşımlar geliştirmişlerdir. İlk dönem psikologlarda satır aralarında okunabilecek anlam meselesi, ilerleyen yıllarda daha kapsamlı teorilerde başrol oynamıştır. Örneğin Sigmund Freud bir mektubunda (Frankl, 2018b, s. 27), kişinin hayatın anlamını sorguladığı andan itibaren aslında hasta olduğunu dile getirirken Carl Jung, anlama çok daha olumlu bir perspektiften yaklaşır. Jung (2001, s. 342)'a göre anlamsızlık, yaşamı dolu dolu yaşamaya engel bir durumken birçok şeyi hatta her şeyi katlanılır kılan anlamdır. Viyana psikanaliz geleneğinden Alfred Adler (2011, ss. 12-13) ise "Yaşamın Anlam ve Amacı" adlı erken tarihli eserinde anlamın doğası itibariyle öznel bir tecrübe olduğunu dile getirse de asıl üzerinde durduğu nokta, anlamın toplumsallığıdır. Ona göre gerçek bir anlamdan bahsedebilmek için onun kişiye sağladığı bireysel anlamlılık duygusundan öte toplumun da faydasına olacak şekilde gelişmesi gerekir. Ancak anlamın psikoloji geleneğindeki yolculuğuna bakıldığında ilk ciddi atılımları, birçok açıdan kırılmalara sebep olmuş İkinci Dünya Savaşı yıllarına tarihlendirmek mümkündür.

1900'lü yılların ortalarına doğru Kıta Avrupası'nda etkili olan varoluşçu felsefi yaklaşımdan etkilenen Otto Rank, Ludwig Binswanger, Medard Boss, Rollo May, Ernesto Spinelli, R. D. Laing varoluşçu psikolog ve psikiyatristlerin (İçöz, 2020, ss. 223–225) farklı isimlerle adlandırılan psikoterapik tedavi yöntemleri, anlamın en azından seans odasında kendine yer bulmasını sağlamıştır. Ek olarak Frankl'ın öğrencilerinin dünyanın farklı yerlerinde uyguladığı logoterapik tedaviler de (Frankl, 2016, s. 129) anlamın psikolojideki varoluşçu ve hümanist çevrelerde bir süre daha gündemde kalmasına kapı aralamıştır.

Dönemsel açıdan, anlam meselesinin psikoloji içerisinde daha kapsamlı ele alınmaya başlanması Hümanist ve Transpersonel psikolojinin gelişimiyle paralel bir şekilde gerçekleşmiştir (Düzgüner, 2013b, s. 280). Psikolojide Hümanist yaklaşımın 1900'lü yılların ortasına tekabül etmesi ise tesadüf değildir. Nitekim İkinci Dünya Savaşı'nın ardında bıraktığı büyük yıkım ve kayıplar, bunun sonucunda ortaya çıkan buhranlı ve bunalımlı süreç, ruhî, manevi ve insanî olanın yeniden varlık sahnesine davet edilmesini sağlamıştır. Savaşa farklı kıtalarda tanıklık edilse de acı ve savaşın ardında bıraktığı yıkım, ortaklaşa tecrübe edilmiştir. Psikolojide "Üçüncü Güç" olarak Hümanist yaklaşımın ortaya çıktığı söz konusu dönem (Schultz & Schultz, 2007, s. 668), özellikle psikolojinin insan algısında kayda değer ve önemli bir kırılmayı ihtiva eder.

Doğrudan hayatın anlamı meselesini odak noktası olarak belirleyen Frankl'ın bireysel tanıklık ve tecrübelerinden hareketle önceleri varoluşsal analiz (Existenzanalyse), daha sonra ise logoterapi olarak adlandırdığı yaklaşımı (Frankl, 2018a, s. 15), hayatın anlamı meselesinin psikoloji içerisinde ele alınmasına ilişkin ilk sistematik girişimi temsil eder. Ona göre anlam arayışı, insani ve evrensel bir güdüdür. Her insanda ve her durumda mutlaka bir anlam vardır; insana düşen, bu anlamı keşfetmektir. Buna karşın anlamsızlık ise anlamın merkeze alındığı logoterapi yaklaşımında varoluşsal engellenme, varoluşsal boşluğun ve buna bağlı olarak ortaya çıkan noöjenik nevrozların temel sebebidir (Frankl, 2012, ss. 113-117). Frankl'ın teorisinde, anlam arayışına duyulan ihtiyaç gibi nevrozlar da varoluşsaldır. Varoluşsal nevroz, *"kişinin hayatının anlamsız olduğu inancıyla, duygusuzluk ve can sıkıntısının duygusal tonda hissedilmesi ve eylemlerde seçiciliğin olmamasıyla"* karakterize edilir. Onun bilişsel bileşenini ise

anlamsızlık oluşturur. Anlamsızlık *"kişinin uğraştığı ya da yapmayı hayal edebileceği şeylerin herhangi birinin doğruluğuna, önemine, yararlılığına inanma konusundaki kronik yetersizlik"* olarak tanımlanmıştır (Maddi, 1967, s. 313). Frankl (2012, s. 120), çağın insanının temel sorununun anlamsızlık olgusu olduğunu dile getirirken hayatta anlam ve amaç duygusunun ruhsal dayanıklılık için önemine dikkat çekmiş, anlam-anlamsızlık ve ruh sağlığı arasındaki organik bağı da örtük bir biçimde ortaya koymuştur.

Ancak ilerleyen yıllarda hümanist yaklaşımın psikoloji içerisinde beklenen atılım ve kurumsallaşmayı gerçekleştirememesi ve yaygınlık kazanamaması nedeniyle (Schultz & Schultz, 2007, ss. 682–683) diğer pek çok olumlu fenomen gibi anlam meselesinin de psikolojide geniş bir yankı bulduğunu söylemek güçtür. Psikolojide, anlama ilişkin literatürün genişlemesi ve çalışmaların ivme kazanmasında önde gelen nedenlerden biri, gelişen psikometri alanıdır. 1950'li yıllardan sonra istatistik ve araştırma teknikleri kullanımının hızla artması, diğer pek çok fenomen gibi bireylerin sahip olduğu anlam ve amaç duygusunun da ölçülebileceğinin ve hatta çok boyutlu bir yapı olabileceğinin fark edilmesini sağlamıştır. Nitekim mevzubahis yıllarda oluşturulan teorik birikimden de faydalanılarak geliştirilen pratik ölçeklerle birlikte konuyla ilgili yapılan çalışmalarda 1980'li yıllardan sonra önemli bir artış gözlenmiştir. Anlam ile ilgili yapılan çalışmaların zamanla artış göstermesine vurgu yapan Schnell (2014, s. 175), öne çıkan bazı veri tabanlarında yer alan bilimsel dergilerde yaşamda anlamın konu edildiği makale sayısının 1900-1980 yılları arasında 8, 1981-1990 arasında 44, 1991-2000 arasında 50 ve 2001-2010 yılları arasında ise 111 olduğunu dile getirir.

Anlamla ilgili çalışmaların yaygınlık kazanmasına etki eden erken dönem psikometrik girişimlerde Frankl'ın etkisi açıkken (Crumbaugh, 1977; Crumbaugh & Maholick, 1964; Hablas & Hutzell, 1980; Gary T. Reker & Peacock, 1981; Starck, 1985) sonradan gelişen anlam kaynakları, yükleme/atıf, başa çıkma, anlam oluşturma gibi farklı teori ve tartışma alanlarında anlam hissine ve anlamlandırmaya da genişçe yer verildiğini söylemek mümkündür. Ancak günümüzde anlam arayışının temel-evrensel insani güdü olmasından ziyade anlamın çok boyutlu ve çok yönlü bir yapı olarak ele alınması, Frankl'ın yaklaşımından ayrışılan konuların başında gelmektedir. Örneğin son yıllarda ilgili alanda uluslararası literatürde en çok kullanılan ölçme aracı olan Yaşamda Anlam

Ölçeği'nde anlam arayışı ve mevcut anlam iki ayrı alt boyut olarak yer almakta (Steger, Frazier, Kaler, & Oishi, 2006, s. 93), Frankl'ın odak noktasında yer alan anlam arayışının, mevcut durumdan duyulan memnuniyetsizliği yansıttığı gerekçesiyle, bazı olumsuz duygulanımlarla pozitif ilişki içinde olduğu düşünülmektedir (Abeyta & Routledge, 2018, ss. 9–10; Dezutter vd., 2013, s. 8; Steger & Kashdan, 2007, s. 8).

Anlamla ilgili yapılan çalışmalarda yakın zamanda öne sürülen ve dikkat çeken diğer bir yaklaşım ise anlamı üçlü bir yapı olarak ele almaktadır (George & Park, 2016, 2017b; Martela & Steger, 2016). Bu yaklaşım aynı zamanda araştırmanın nicel aşamasında kullanılan Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği'nin de teorik arka planını teşkil eder (George & Park, 2017b). Farklı araştırmacılar tarafından da dile getirilen (Martela & Steger, 2016) bu yaklaşıma göre anlam, kavrayış, amaç ve önem olmak üzere üçlü bir yapıya sahiptir. Kavrama, kişinin yaşam serüveninde karşılaştığı olayları anlamlandırmasına veya genel olarak hayata bakış açısına ve duruşuna rengini veren istikrarlı açıklama gücünü temsil ederken amaç boyutu, yaşamına yön veren ve kişinin değerlerini yansıtan irili ufaklı gayeleri kapsar. Anlamın önem boyutu ise kişinin kendi varoluşunu değerli görmesi ve çeşitli gayelerle donatılmış yaşamının bir ehemmiyet arz ettiği algısına tekabül eder (George & Park, 2016, s. 208).

İlk dönem teorisyenlerden itibaren yer yer dikkat çekilen, hayatta bir anlam ve amaca sahip olmanın ruh sağlığı ile pozitif yönlü etkileşimi meselesi (Hooker, Masters, & Park, 2018, s. 8), günümüzde anlamla ilgili literatürün büyük bir kısmını oluşturur. Anlam ve anlamsızlık ile ruh sağlığı ve ruhsal rahatsızlıklar arasında bazı ilişkilerin öngörülmesi belirli açılardan Frankl'a geri dönüşü temsil etse de yukarıda kısmen değinilen mevcut teorik ve pratik birikim, tartışma alanının bundan daha kapsamlı ve çok boyutlu olduğunu gösterir. Bu noktada cevabı merak edilen soru ise öteden beri şu olmuştur: *"Anlamlı hayat, sağlıklı ve mutlu bir hayat mıdır?"* (Hooker vd., 2018; Peterson, Park, & Seligman, 2005, ss. 26–27).

Hem İkinci Dünya Savaşı'ndan sonraki yıllarda insan, sağlık, ruh sağlığı ve toplum sağlığına ilişkin tanım ve tutumların köklü değişikliklere uğraması hem de konuya ilgi duyan araştırmacıların artması, anlam ile sağlık/ruh sağlığı arasındaki bağın farklı vesilelerle ele alınmasını ve araştırmalara konu edilmesini beraberinde getirmiştir.

Sözgelimi Amerikalı medikal sosyolog Aaron Antonovsky (1987b)'nin İkinci Dünya Savaşı'ndan sağ kurtulanlarla yaptığı görüşmelerden hareketle kurguladığı sağlık modelinde anlam, oldukça önemli bir yer işgal eder. Antonovsky'nin *salutogenesis* adını verdiği yaklaşımında sağlık ve iyi oluş yeterlilik, iç ve dış kaynaklar ve farklı başa çıkma stratejilerinin aktif bir şekilde kullanımıyla karakterize edilir. Bunlar da çevrede gelişen ve akıp giden yaşamı anlama, durumu öz-kaynaklar ve yahut diğerlerinin desteğiyle yönetme ve mevcut durumda anlam bulma çerçevesinde şekillenir (Lindstrom, 2006, ss. 240–242). Antonovsky (1987, ss. 16–19)'e göre savaştan sağ kurtulanların hayatta kalmalarını sağlayan en büyük etken bahsi geçen unsurları ölçülü bir biçimde tecrübe etmeleri ve bu sayede bir bütünlük (coherence) duygusuna sahip olmalarıdır. Bu noktada belirtmek gerekir ki anlam ile ruh sağlığı ilişkisine ilişkin çalışmalar, hayatın anlamı meselesinin psikoloji içerisindeki devamlılığına da katkı sağlamıştır.

Anlam duygusuna sahip olmanın özellikle güç durumlar karşısında sağladığı fayda, başa çıkma ile ilgili literatürün artmasıyla birlikte daha çok fark edilmeye başlamıştır. Bilhassa problem odaklı ve duygusal odaklı başa çıkmaya ek olarak anlam odaklı başa çıkma teorik zeminin oluşması, stresli durumlarda bir anlama sahip olmanın önemini ortaya koymuştur (Folkman & Moskowitz, 2004, s. 752). Anlamlandırma veya anlam oluşturma çabası, *"zor zamanlarda gösterilen anlam arayışı"* (Ayten, 2012, s. 37; Lazarus & Folkman, 1984, s. 90) addedilen başa çıkma aktivitesinin temel karakteristikleri arasındadır. Bu araştırmanın nitel aşamasının dayandığı teorik temel olan Anlam Oluşturma Modeli de stresli durumlar karşısında, bir başa çıkma aktivitesi olarak anlam oluşturmanın, diğer bir deyişle anlam eksenli başa çıkmanın etkili rolüne odaklanmaktadır (C. L. Park & Folkman, 1997). Modele göre anlam, genel ve durumsal anlam olmak üzere iki boyuttan müteşekkildir. Genel anlam, hayata karşı genel tutumu da belirleyen genel inanç ve amaçlardan oluşur. Ancak ne var ki her stresli durum karşısında genel anlam sistemi aynı etkiyi gösteremeyebilir. Doğal afet, kayıp, yas süreçleri gibi çaresizliğin yoğun hissedildiği bazı durumlar, ilk anda mevcut anlam ve açıklama tarzını aşabilecek nitelikte olabilir. İşte bu tarz zorlu hayat deneyimleri söz konusu olduğunda, anlamın takdiri, anlam oluşturma süreci ve oluşturulan anlamlar aşamalarından oluşan durumsal anlam ortaya çıkar. Durumsal anlam boyutu genel olarak başa çıkma ve sürece uyum sağlamada duruma özgü oluşturulan yeni değerlendirme ve anlamları ihtiva eder. Bu açıdan bakıldığında bir bütün

olarak stresli durumun üstesinden gelmek için gerçekleştirilen anlam oluşturma serüveni de genel anlam ile durumsal anlam arasında baş gösteren uyumsuzluk ve çelişkileri ortadan kaldırma girişimidir (Park, 2010, ss. 258–261).

Anlam ve ruh sağlığının yanında çalışmanın üçüncü sacayağı olan din/dindarlığın farklı açılardan hayatın anlamıyla ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Din, gerek varoluşsal sorular karşısında kişiye sağladığı açıklama gücü gerekse inananlara yüklediği değer ve amaçlar üzerinden kişilerin anlam dünyasını şekillendiren bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla dinler, kişiye varoluşsal ehemmiyetini hatırlatarak belirli hedeflere matuf anlamlı bir hayat çerçevesi sunabilir. Bu yönüyle inanan kişi için dinî inanç ve yaşayış, temel bir anlam kaynağı olarak kişinin bütünlük ve tutarlık duygusuna hizmet edebilir. Bunun da ötesinde özellikle güç durumlar karşısında, yaşanılan zor süreçlerin atlatılmasında farklı boyutlarda kişiye anlam oluşturucu çeşitli başa çıkma imkânları sağlayabilir. Özellikle sıkıntılı sürecin atlatılmasında dinin bireyler için bir dayanak noktası olması, anlam olgusunu, din/dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinin en önemli kesişim noktalarından biri konumuna taşımaktadır.

Çeyrek asırdan beri katlanarak devam eden ilgili literatürde dinin ruh sağlığına olumlu etkileri, büyük bir kısmı stresli durumlarda daha da belirginleşen şu başlıklar etrafında şekillenmiştir (Pargament vd., 2000, s. 521): dinî inanç ve değerlerin bireyi aşan güç durumlarda kontrol hissinin devamlılığına katkı sağlaması; elden bir şey gelmediği çaresizlik durumlarında teselli edici rolünün olması; farklı vesilelerle sosyalleşmeyi teşvik ederek sosyal uyum, bütünlük ve yardımlaşmaya katkı sağlaması; anlam sağlayıcı, anlamı koruyucu veya dönüştürücü rolü üzerinden kişinin bütünlük ve tutarlık duygusunu doğrudan etkilemesi; varoluşsal sorunlar karşısında sunduğu cevaplarla farklı psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkmasına gebe anlamsızlık, bunaltı, karamsarlık gibi olumsuz duygulanımlara karşı koruyucu etkisinin olması. Yukarıda bahsi geçen, özellikle dinin ruhsal sağlığa etkisinde boy gösteren onun anlam sağlayıcı, sahip olunan anlamı koruyucu ve yahut belirli açılardan değiştirici ve dönüştürücü rolü, bu araştırma açısından ayrıcalıklı bir konuma sahiptir. Diğer bir deyişle din ile anlamın yanı sıra din, anlam ve ruh sağlığı arasındaki pozitif yönlü paralel ilişkiler olduğu hipotezi, bu araştırmanın hareket noktasını teşkil eder.

Hayatın anlamı, Türkçe literatürde de farklı disiplinler tarafından ele alınan bir mefhum olmuştur. Edebiyattan (Kısa, 2017) felsefeye (Aydoğan, 2010), spordan (Kara, 2020) eğitim (Akıncı, 2002; Çakmak, 2018) ve psikolojiye (Atay, 2019; Y. Demir, 2017; Demirci Seyrek, 2017; Soylu, 2016; Sübeten, 2018) çeşitli alanlardan araştırmacılar konuya dair çalışmalar ortaya koymuştur. Çalışmaların büyük çoğunluğunun ilişkisel ve tarama desenli olduğunu söylemek mümkündür. Ancak fenomenolojik yaklaşım (Çavuşoğlu, 2020), gömülü teori (Kuruçay, 2020) gibi nitel araştırma desenlerinin kullanıldığı bazı çalışmalar da yürütülmüştür. Üzerinde çalışılan örneklemler ise çeşitlilik arz etmektedir. Araştırmalar, genellikle lise ve üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülmüşken umre ibadetine katılanlar (Yılmaz, 2018), sufîler (Yüksel, 2020), cenaze ve defin hizmetlerinde çalışanlar (A. F. Demir, 2019), Suriyeli mülteciler (Çavuşoğlu, 2020), ateistler (Ergezen, 2004) ve kanser hastaları (Arda, 2011) özelinde yapılan çalışmalar da mevcuttur. Gelişim dönemi açısından bakıldığında ise çalışmaların büyük bir kısmı ergenlik ve yetişkinlik dönemini kapsarken kimi zaman yaşlıların da çalışmalara konu edildiği (Aras, 2020) veya hayatın anlamına yönelik kuşaklararası karşılaştırmalı analizlerin yer aldığı çalışmalar da yürütülmüştür (Emecen, 2019; S. Şahin, 2020). Araştırma açısından önem arz eden tarafıyla din psikolojisi alanında yapılan lisansüstü çalışmalara bakıldığında bu çalışmalarda genellikle anlamın dindarlıkla ilişkisinin farklı yönleriyle incelendiği göze çarpmaktadır (Ö. Akgül, 2014; Aksoy, 2019; Çamur, 2014; İnan, 2019; Kuruçay, 2020; Öz, 2020; S. Tarhan, 2020).

Ülkemizde din psikolojisi literatüründe hayatın anlamı mefhumunun merkeze alındığı ilk sistematik çalışma ise Abdülkerim Bahadır (1999) tarafından yürütülmüştür. Logoterapik yaklaşımla kurgulanan ve anlam arayışının dinle ilişkisi, logoterapinin din ve değerlerle olan ilişkisi, bireye anlam kazandıran çeşitli psiko-sosyal faktörler, varoluşsal engellenme ve boşluk gibi başlıklar etrafında şekillenen araştırma, üniversite akademik ve idari personeliyle yürütülmüştür. Alan araştırmasına dayanan bu çalışmada yazar tarafından, ilgili alanda daha önce kullanılan ölçme araçlarından yola çıkılarak oluşturulan Hayatın Anlamı ve Amacı Envanteri kullanılmış; çalışma sonucunda anlamla cinsiyet, gelişim dönemi, medeni durum, gelir durumu, eğitim düzeyi gibi bazı demografik değişkenler arasında; yüksek anlamlılık ile dindarlık arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Bahadır, 1999).

Sonuç olarak hem teorik hem de empirik çalışmalar, dinin/dindarlığın, çeşitli şekillerde anlam ve ruh sağlığıyla olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Araştırmanın konu ve amacıyla ilgili başlıklarda detaylıca anlatıldığı üzere, anlam mefhumunun merkeze alındığı bu araştırmada, dindarlık, hayatın anlamı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler, dinin farklı boyutlarda anlam ve ruh sağlığıyla olan ilişki ve etkileşimi üzerinden ele alınmıştır.

1.2. Araştırmanın Konusu

Hayatın anlamı, ruh sağlığı ve dindarlık ilişkisi, bu araştırmanın temel konusunu oluşturmaktadır. Bu üst başlık altında, dindarlığın hayatın anlam ve amacına bir katkı sağlayıp sağlamadığı; onun hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk gibi ruh sağlığının olumlu ve depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığının olumsuz göstergeleriyle bir ilişki ve etkileşim içinde olup olmadığı problemleri ise araştırmanın alt problemlerini teşkil eder. Bunun yanı sıra *"hayatın anlamı ile ruh sağlığının olumlu ve olumsuz göstergeleri arasında nasıl bir ilişki vardır?"* sorusu da araştırmanın hareket noktalarından ve ana konularından biridir. Öte yandan anlamlılığın, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinde bir aracılık etkisinin olup olmadığı da incelenmiştir. Sonuç olarak araştırma konusu nicel aşamada bu başlıklar etrafında şekillenmiştir.

Karma yöntem araştırması olarak tasarlanan bu çalışmanın ikinci, yani nitel aşamasında, nicel aşamaya katılan ve hayatında çeşitli zor ve sıkıntılı dönemlerden geçen kişilerin anlam oluşturma süreçleri konu edilmiştir. Buna göre *"Katılımcıların genel anlamlarını oluşturan inanç ve amaçları nelerdir?", "Genel anlama etki noktasında dinî inanç ve amaçların rolü nedir?", "Anlam oluşturma süreci hangi temalar etrafında şekillenmektedir?", "Anlam oluşturma süreçlerinde kişilerin başa çıkma araçları nelerdir?", "Dinin bu süreçteki etkisi nasıl gerçekleşmiştir?", "Anlam oluşturma sürecinden sonra kişilerde ne gibi değişim, dönüşüm ve farkındalıklar ortaya çıkmıştır?"* gibi sorular çerçevesinde araştırma konusu daha geniş bir bağlama oturtulmuş; nitel aşamadan elde edilen bulguların nicel araştırmadan elde edilen bulgularla bütünleştirilerek araştırmanın temel problemlerine daha derinlikli cevaplar aranmıştır.

1.3. Araştırmanın Amacı

Hayatın anlamına ilişkin psikolojide yürütülen çalışmalar, hayatta bir anlam ve amaca sahip olmanın ruh sağlığına olumlu yönde etki ettiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte dinî inanç ve yaşayışın bireye sunduğu anlam ve amaçlı bir yaşam imkânı, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki benzer olumlu etkileşimleri akla getirmiştir. Kuramsal çerçevede detaylıca aktarılan ilgili literatürde genellikle dinin hem varoluşsal açıdan hem de zorlu süreçler karşısında anlam sağlayıcı etkisine odaklanılmıştır. Bu araştırmada Türkçe din psikolojisi literatüründe daha önce ele alınmadığı şekliyle hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığının olumlu ve olumsuz göstergeleri arasındaki ilişkilerin, nicel ve nitel yöntemler kullanılarak tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırmanın birincil hedefi hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşimleri incelemektir. Bu doğrultuda araştırmanın öncelikle nicel aşamadaki hedefleri aşağıdaki sorulara cevap aramaktır:

1. Katılımcıların dindarlık ile anlam düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır? Bireylerin dindarlık düzeyleri, hayatta anlam bulmada etkin bir yordayıcı mıdır?

2. Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk gibi ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Bireylerin dindarlık düzeyleri, ruh sağlığının olumlu göstergelerini istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

3. Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Bireylerin dindarlık düzeyleri, ruh sağlığının olumsuz göstergelerini istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

4. Katılımcıların anlam ortalamaları ile hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk gibi ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasında nasıl bir ilişki vardır? Hayatın anlamı, ruh sağlığının olumlu göstergelerini istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Katılımcıların anlam ortalamaları ile depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Hayatın anlamı, ruh sağlığının olumsuz göstergelerini istatistiki açıdan anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

6. Dindarlığın, ruh sağlığının olumlu ve olumsuz göstergelerine olan etkisinde anlam, aracılık etkisine sahip midir?

Araştırmanın nitel aşamasındaki hedefleri ise şunlardır:

1. Katılımcıların genel anlam sistemini teşkil eden inanç ve amaçlar nelerdir? Dinî inanç ve amaçların genel anlam sisteminde ağırlığı nedir?

2. Katılımcıların anlam dünyasının bir yansımasını temsil ettiği düşünülen rutinleri nelerdir? Bunlar arasında dinî rutinlerin yeri nedir?

3. Kişilerin olumsuz hadiseyle karşılaştıktan sonraki birincil değerlendirmeleri nasıl gerçekleşmektedir? Anlamın ilksel takdiri aşamasında dinî inancın rolü nedir?

4. Anlam oluşturma sürecinde katılımcıların temel anlam oluşturma yöntemleri nelerdir? Bunlar arasında dinî inanç ve yaşayışın rolü nedir?

5. Anlam oluşturma sürecinin sonunda kişiler, anlamlandırma duygusuna sahip olmakta mıdır? Oluşturulan anlamlar ne yönde şekillenmektedir? Kişilerin olumsuz hadiseye ve hayata bakış açılarında ne gibi değişiklikler gerçekleşmektedir?

6. Anlam oluşturma sürecinden sonra gelen oluşturulan anlam aşamasında dinî içerikli değişim, dönüşüm ve farkındalıklar nelerdir?

7. Sonuç olarak dinî inanç ve yaşantı, anlam oluşturma sürecinde ruh sağlığına nasıl etki etmektedir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Hayatın anlamı, ruh sağlığı ve dindarlık kavramları, Batılı psikoloji çevrelerinde uzun yıllardır araştırmalara konu edilmektedir. Yapılan teorik ve empirik

çalışmalar, genellikle bu üç olgu arasındaki olumlu ilişkilere işaret etmektedir. Anlamla ilgili teori ve ölçme araçları geliştiren araştırmacıların son yıllarda dikkat çektiği model, anlamın kavrayış, amaç ve önem olmak üzere üçlü bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Araştırmanın nicel aşamasında tercih edilen bu yeni yaklaşımla ilgili İngilizce literatür hızla artmaktayken Türkçe literatürde konuyla ilgili henüz bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte dindarlık ile anlam arasında genellikle olumlu bir ilişki varsayılsa da günümüzde öne çıkan, üç boyutlu yapısıyla anlamın hem dindarlıkla hem de ruh sağlığıyla ilişkisinin araştırıldığı çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Yerli literatürde ise konuyla alakalı henüz bir çalışma yürütülmemiştir. Nitekim Türkçe literatürde kimi zaman mevcut anlam ve anlam arayışı boyutlarından oluşan, Steger ve arkadaşlarının (2006) geliştirdiği Yaşamda Anlam Ölçeği (Çamur, 2014; S. Tarhan, 2020) kullanılırken kimi zaman da Crumbaugh ve Maholick (1964) tarafından geliştirilen logoterapik eksenli Yaşamda Amaç Testi (Ö. Akgül, 2014; İnan, 2019) veya Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından geliştirilen Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği kullanılmıştır (Aksoy, 2019). İlgili çalışmalarda ise genellikle dindarlıkla hayatın anlamı arasındaki ilişkiler konu edilmiştir. Sonuç olarak bugün Türkçe psikoloji ve din psikolojisi literatüründe hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik çalışmalarla ilgili bir boşluk olduğu aşikârdır. Bu açıdan araştırma, ruh sağlığının hem olumlu hem de olumsuz göstergelerini ihtiva etmesiyle literatürdeki bu boşluğu belirli bir oranda doldurmaya yönelik bir girişimdir.

Ayrıca bu araştırmanın diğer bir önemi de yabancı literatürde dindarlık, anlam ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik ileri sürülen model, teori ve ölçme araçlarının Türkçe literatürde derli toplu bir şekilde ele alınmasını sağlamaktır. Nitekim hayatın anlamı ile ilgili daha önceki çalışmaların bu konuda dağınık bir görüntü arz ettiği ve bazı açılardan doyurucu olmadığı göze çarpmaktadır. Öte yandan Türkçe din psikolojisi literatüründe sınırlı bir şekilde yer verilen ve bu çalışmanın nitel aşamasında temel alınan Anlam Oluşturma Modeli'nin (C. L. Park & Folkman, 1997) sahaya yansıyan boyutuyla ele alınması, araştırmanın önemini arttıran unsurlar arasındadır. Araştırmanın metodik çeşitliliğe sahip olmasıyla da önem taşıdığını söylemek mümkündür. Nitekim karma desen olarak kurgulanmış olması, yani nicel yöntemlerle elde edilen bulguların nitel teknikler yardımıyla elde edilen verilerle bütünleştirilmiş ve araştırma problemlerine

yönelik nitelikli cevaplar aranmış olması, çalışmayı önceki araştırmalardan farklı kılmaktadır. Dolayısıyla teknik alt yapısına ek olarak nitel aşamadan elde edilen bulgular vasıtasıyla dindarlık, anlam ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik yerel ve kültürel farklılıklara yer verilmiş olması, araştırmanın önem arz eden yönleri arasında zikredilebilir.

Araştırmadan elde edilen çıktıların öncelikle hayatın anlamıyla ilgili literatüre çeşitli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra olumlu ve olumsuz farklı ruh sağlığı göstergelerine odaklanıldığı için araştırmanın terapi, danışmanlık, psikoeğitim gibi çeşitli psikolojik tedavi yöntem ve müdahalelerinde uzmanlara fikir sağlayacak bilimsel bulgulara sahip olduğu düşünülmektedir. Buna bağlı olarak ülkemizde sayısı hızla artan manevi danışman ve rehberler yahut bu meslek grubuna yönelik el kitapları için de faydalı bulgulara sahip olacağı söylenebilir. Ayrıca araştırma çıktıları daha sonra geliştirilecek kültüre duyarlı model ve uygulamalar için de fikir sağlayabilir. Nitekim araştırma evrenini Türkiye'de yaşayan yetişkin Müslüman bireyler oluşturmaktadır.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmanın temel hipotezi "*Hayatın anlamı, ruh sağlığı ve dindarlık arasında istatistiki açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır"* şeklindedir. Araştırma modeliyle de bağlantılı olarak bu temel hipotez altında bazı alt hipotezler oluşturulmuştur:

H_1: Katılımcıların dindarlık ile anlam düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_2: Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile ruh sağlığının olumlu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{2a}: Dindarlık ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{2b}: Dindarlık ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{2c}: Dindarlık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_3: Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{3a}: Dindarlık ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{3b}: Dindarlık ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{3c}: Dindarlık ile stres düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ve ilişki ve etkileşimler vardır.

H_4: Katılımcıların anlam ile ruh sağlığının olumlu göstergeleri ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{4b}: Anlam ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ve ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{4b}: Anlam ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{4c}: Anlam ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişki ve etkileşimler vardır.

H_5: Katılımcıların anlama ilişkin ortalamaları ile ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{5a}: Anlam ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{5b}: Anlam ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_{5c}: Anlam ile stres düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

H_6: Dindarlığın ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerindeki etkisinde hayatın anlamı değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{6a}: Dindarlığın hayat memnuniyeti üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{6b}: Dindarlığın iyimserlik üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{6c}: Dindarlığın mutluluk üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_7: Dindarlığın ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{7a}: Dindarlığın depresyon üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{7b}: Dindarlığın anksiyete üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

H_{7c}: Dindarlığın stres üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

Araştırma modelinin nicel aşamasına ilişkin bu hipotezlerin yanı sıra nitel aşamada da aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

1. Katılımcıların genel anlam sistemini oluşturan inanç, amaç ve rutinleri nelerdir?

2. Kendilerini zor durumda bırakan güç bir hadise karşısında olayın anlamına ilişkin kişilerin birincil değerlendirmeleri nasıl gerçekleşmektedir?

3. Güç hadiseyle karşı karşıya kaldıktan sonra ortaya çıkan anlam oluşturma süreci ne şekilde gerçekleşmektedir?

4. Kişiler, anlam oluşturma sürecinde hangi başa çıkma stratejilerini kullanmaktadır?

5. Anlam oluşturma sürecinde dini inanç ve yaşantı, kişiler için etkili bir unsur mudur?

6. Anlam oluşturma sürecinde dinî inanç ve yaşantının, özellikle başa çıkma vasıtasıyla kişilerin ruh sağlığına olumlu etkileri var mıdır?

7. Anlam oluşturma sürecinden sonra kişilerde ne gibi değişim, dönüşüm ve farkındalıklar meydana gelmektedir?

8. Olumsuz hadisenin sonuçlarının kabullenilmesi noktasında dinî inanç ve davranışların herhangi bir rolü var mıdır?

1.6. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmanın temel sayıltıları aşağıda yer alan şu maddeler etrafında şekillenmiştir:

1. Araştırmaya katılan örneklem grubunun evreni temsil etmektedir.

2. Katılımcılar anket formunda yer alan ifadelere ve mülakat esnasında kendilerine yöneltilen sorulara gönüllülük esasına dayalı olarak gerçek durumlarını yansıtan doğru cevaplar vermişlerdir.

3. Katılımcılardan nicel ve nitel yöntemlerle elde edilen verilerde, sosyal istenirlik eğilimi ihmal edilebilir seviyededir.

4. Çalışmada kullanılan nicel ve nitel ölçme araçları, geçerlik ve güvenirlik kriterlerine dayalı olarak uygulanmıştır.

5. Nicel aşamada kullanılan ölçme araçları ve nitel aşamada kullanılan yarı-yapılandırılmış mülakat formu, araştırma amacına uygun veri toplamak için yeterli nicelik ve niteliğe sahiptir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırma değişkenlerine ait nicel ölçümler, ilgili ölçme araçlarının sahip olduğu özellikler ve katılımcıların öz-bildirimleriyle sınırlıdır.

2. Araştırmanın nicel aşamasından elde edilen bulguların genellenebilirliği, araştırmaya katılan kişilerle sınırlıdır.

3. Araştırma kesitsel bir desene sahiptir ve yapıldığı zaman dilimiyle sınırlıdır.

4. Araştırma, 18 yaş üzeri yetişkin ve okuma-yazma bilen bireylerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın kavramsal ve kuramsal yapısının ele alındığı ikinci bölümün ilk ana başlığı, araştırma açısından merkezi noktada duran hayatın anlamı kavramına ayrılmıştır. Bu başlık altında öncelikle anlam ve amaç kavramlarının sözlük ve operasyonel tanımlarına yer verilmiş; ardından hayatın anlam ve amacı, anlam kaynakları, anlamın ölçülmesi ve boyutlandırılması meseleleri psikoloji perspektifinden tartışılmıştır. Boyutlandırmayla ilgili meseleler belirlenirken ilk dönemlerden itibaren öne çıkan ve rağbet gören yaklaşımlara ve araştırmada tercih edilen yaklaşım ve modellere daha fazla değinilmiştir. Daha sonra çalışmanın nitel aşamasının dayandığı teorik zemini teşkil eden anlam oluşturma meselesi ele alınmıştır. Bu başlıklar ele alınırken, hayatın anlamıyla ilgili İngilizce literatürün Türkçe'ye derli toplu bir şekilde aktarılması ve değerlendirilmesi amacı da daima göz önünde bulundurulmuştur. Bununla birlikte diğer ana başlıklardan olan dindarlık kavramına ilişkin operasyonel tanımlar verilmiş, din psikolojisinde öne çıkan ve araştırmada da tercih edilen dindarlık tipolojisi kısaca tanımlanmıştır. Son olarak ruh sağlığı, olumlu ve olumsuz göstergeler üst başlığında, araştırmada yer alan iyimserlik, hayat memnuniyeti, mutluluk, stres, anksiyete ve depresyon kavramları çerçevesinde ele alınmıştır. Kısaca ikinci bölümün ilk üç başlığı, çalışmanın ana kavramlarına ayrılmış, bu kavramlar değerlendirilirken çalışmanın temel değişkenleri çerçevesinde bir akış gözetilmiş; bu sayede araştırma problem ve amacının da dışına çıkılmamasına gayret edilmiştir.

Araştırmanın kuramsal çerçevesi, temel amaç ve hedefler gözetilerek kurgulanmış, bu doğrultuda daha sonra gelen başlıklar anlam ve dindarlık, anlam ve ruh sağlığı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisine ayrılmıştır. Anlam ve dindarlık ilişkisi teorik arka plandan başlanarak öne çıkan bazı temalar etrafında tartışılmış ve ilgili alanda yer alan empirik çalışmalara yer verilmiştir. Ardından anlam ve ruh sağlığı ilişkisi de ruh sağlığının mevzubahis olumlu ve olumsuz göstergeleri bağlamında detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Son olarak çalışma açısından önem arz eden dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşimler yine olumlu ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleri açısından ele alınmış; dinin ve pratiğe yansıyan boyutuyla dindarlığın ruh sağlığına muhtemel etkileri farklı açılardan yorumlanmıştır.

2.1. HAYATIN ANLAMI: ANLAM, AMAÇ, ANLAM KAYNAKLARI, ANLAMIN BOYUTLANDIRILMASI VE ÖLÇÜLMESİ

2.1.1. Anlam

Anlam, tanımlanması açısından, özellikle sosyal bilimlerdeki pek çok kavramla benzer kaderi paylaşır. Herkesin hemfikir olduğu ortak bir anlam tanımı yoktur. Sözlükte *"bir işaret, kelime, hareket veya olaydan anlaşılan şey, mana"* (Kubbealtı Lugati, 2021) şeklinde tanımlansa da sosyal bilimler alanında bundan çok daha fazlasıdır. Tanımlanması önündeki en büyük engellerden biri, onu tanımlarken yine "anlam" sözcüğüne başvurulması yüzündendir. "Anlam, ne anlama gelir?" sorusu, bunun en güzel örneğidir. Baggini (2005, s. 166), anlam kelimesini ele alırken onun ilk olarak "anlam taşımak" manasına geldiğini, örneğin bir masanın ne anlama geldiğini, ne amaçla yapıldığını anlatmak için kullanılabileceğini belirtir. İkincisi, daha çok İngilizce'ye özgü olarak, düşündüğümüzde ya da gerçekleştirmeyi planladığımız eylemlerimizi açıklarken başvurulan anlam (meant) kullanımıdır. Üçüncüsü ise örneğin bir uyarı levhasının ifade ettiği anlam açısından, "anlamına gelmek" şeklindeki kullanımdır. Tokat (2014, s. 15), anlam kelimesinin aksiyolojik bağlamda, uğruna yaşanılan yüksek gaye, hedef ve değer gibi şahsi his ve duygusal manaları ifade etmek için kullanıldığını belirtir. Araştırma çerçevesinde, hayatın anlamı denildiğinde kullanılan anlam kelimesiyle kastedilen aslında budur. Nitekim bu anlam'lar, taşıdıkları önem ve kıymet açısından kişi yaşamına doğrudan etki eder. Bu noktadan bakıldığında, çoğu yerde anlam kavramının, amaç ve değer kavramlarıyla birlikte ele alınması ve açıklanması daha anlaşılır gözükmektedir.

Anlam denildiğinde felsefî gelenekte akla gelen ilk isimlerden olan Husserl ve onun fenomenolojisinde anlam ve öz mefhumları daima merkezi bir önemi haizdir. Onun zaviyesinden bilinç, salt anlamlar ve manalara ev sahipliği yapar. Buna bağlı olarak fenomenoloji de "özel bir anlam alanı veya özler alanı olarak bilincin betimlenmesidir" (Solomon, 2020, ss. 294–295). Anlama, araştırma boyunca daha çok zihinsel bir süreç olarak anlama(ya) değil psikolojiye yansıyan boyutuyla, diğer bir deyişle kişinin bütün yönlerini kapsayan varoluşuna ilişkin anlam duygusuna (Bahadır, 2011, s. 24) odaklanacağımız için ilgili bağlamdaki yaklaşımlara geçmek yerinde olacaktır. Bu

minvalde anlamla alakalı olarak geçmiş yıllarda öne çıkan ciddi ve kapsamlı yaklaşımlara değinilerek günümüz akademik psikolojisinde anlama yönelik tutumlara yer verilecektir.

Psikanalitik yaklaşımın önde gelen isimlerinden ve bireysel psikoloji ekolünün kurucusu Alfred Adler, anlam üzerine ciddi bir şekilde kafa yoran ilk psikologlar arasında zikredilebilir. Onun yaklaşımında anlam, kişiye özgüdür, her olay ve durumda herkesin vereceği tepkiler gibi öznel bir tecrübenin ürünüdür. Ancak Adler (2011, ss. 12-13)'e göre gerçek bir anlam, ancak toplumsal temeller üzerine inşa edilmelidir. Dahası Adler (2011, s. 32), devinen bir insanın deviniminde bir anlam saklı olduğunu ve onu böyle bir anlamla donatan şeyin ruh olduğunu dile getirir ve ona göre psikolojinin görevi, bu saklı olan anlamı araştırmaktır. Adler'in anlam meselesine yaptığı katkılar önemli olmasına rağmen kendisinden sonra gelen pek çok psikolog tarafından pek rağbet görmemiştir. Kendisinden sonra gelen psikologların anlamı çok boyutlu bir yapı olarak görmesi bunun başlıca sebepleri arasında zikredilebilir. Ayrıca Adler'in anlama ilişkin (hayatın anlamı başlığında ele alınan) psikoloji çevrelerince normatif olarak nitelendirilebilecek tutumu, daha sonra ortaya çıkan ve anlamın bireysel ve öznelliğine yapılan vurguyla bazı açılardan ters düşmektedir.

Anlam denilince psikoloji çevrelerinde akla gelen ilk isimlerden Viktor Emil Frankl ve onun logoterapi yaklaşımında anlam, kişiye ve duruma özgüdür. Bu kendine özgü olma durumu, varoluş ve özü itibariyle insanın ve onun yaşamının da ayırt edici niteliğidir. Dolayısıyla anlam da etrafımızda özünde yansız olan şeylere (olay, nesne, kişi vb.) insanın yansıttığı şeylerdir (Frankl, 2018, s. 72-77). Frankl (2018, s. 82), anlam söz konusu olduğunda bilhassa onun icat edilemeyeceğini ancak keşfedilebileceğini ve kişinin her an ve durumda bu anlam(lar)ı keşfetmesi gerektiğini vurgular. Fakat anlamın kişiye özgü olması onun keyfî olacağı manasına gelmemelidir. Anlamın keşfedilmesi sürecinde kişiye eşlik edecek yegâne şey, vicdan ve sorumluluktur. Adler'in, anlamın toplumsallığına yönelik vurgusuna karşılık Frankl (2016, s. 97)'da anlam, büyük ölçüde bireysel ve durumsal temellerde hayat bulur. Bununla birlikte Frankl (2016, s. 156), ihtiyaçlar hiyerarşisi vb. yaklaşımlarında anlama yeterince yer vermediği için Abraham Maslow'u eleştirir. Onun bu konudaki tavrı, *"önce hayatta kalalım sonra konuşmaya, anlam aramaya, felsefe yapmaya devam edelim"*in yerine *"önce anlam sorununu çözelim, sonra ölelim"* önerisinde karşılık bulur.

Çözülmesi ve anlaşılması güç anlam sorununa psikoterapilerde mutlaka yer verilmesi gerektiğini belirten varoluşçu terapist Irvin Yalom, anlamı kozmik ve dünyevi anlam olmak üzere iki boyutta ele alır. Kozmik anlam, *"hayatın anlamı nedir?"* sorusuyla, insan hayatının geneline bakılarak yaşamının bir bütünlük arz edip etmediğiyle alakalıdır. Yani insanın dışında, onu aşan bir düzenden kaynaklanan anlamdır. Dünyevi anlam ise *"benim hayatımın anlamı nedir?"* sorusuna verilecek muhtemel cevapları ihtiva eder. Bu boyutta belirli hedefler ve bu hedefler çerçevesinde ortaya konulan eylemler söz konusudur. Kişi, kozmik bir anlam sistemine sahip olmaksızın dünyevi herhangi bir anlama tutunarak yaşamını idame ettirebilir (Yalom, 2018, ss. 566–567). Bu yaklaşım, Yalom'un anlama bakış açısını da kısmen özetler mahiyettedir. Nitekim Yalom (2018, ss. 577–589) daha sonra, varoluşçu düşünür Sartre'ın, Sinekler adlı oyununun baş kahramanı Orestes için geliştirdiği argümanlardan hareketle din dışı kişisel anlamlara odaklanır. İlk sırada başkalarına hizmet, yardım gibi davranışları içeren özgecilik gelir. Kişi için anlam sağlayan bir diğer şey uğruna yaşanacak bir ideal, kendini adayacağı bir davadır. Üçüncüsü ise kişinin kendi varlığını hissetmesine neden olan ve yabancılaşma duygusunun önüne geçen yaratıcılıktır. Dördüncü sırada kişinin kendi potansiyelini ortaya koyma çabası, kendini gerçekleştirme ihtiyacının sağladığı anlam duygusu gelir. Ancak bu, Tanrı'ya doğru değil kişinin kendisine doğru çıktığı bir serüvendir. Bir diğer kişisel/dünyevi anlam, kişinin bencilliğini aşarak kendisinin ötesine yönelmesi diğer bir deyişle kendisini aşmasıdır. Sonuncusu ise hayat döngüsüdür. Anlamlar, insan hayatı boyunca kademeli olarak gerçekleşir. Söz gelimi, üretkenlik ve kendini aşma daha yukarıda yer alan gelişim basamağına ait yönelimlerdir. Yalom'un ele aldığı anlam türleri, kendisinden sonra geliştirilen anlam tipolojilerinde de karşımıza çıkar. Örneğin, ilerleyen sayfalarda detaylıca ele alınan Park ve Folkman (1997)'ın genel anlam ve durumsal anlam ikilisi, kozmik ve dünyevi anlam sınıflandırmasına belirli açılardan benzemektedir. Yalom (2018, s. 566), anlam sorununu eklektik bir biçimde ele alır ancak varoluşçu geleneğin düşünce dünyası üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Onun için mesele, tıpkı Camus'nün sorduğu gibi, *"anlamı olmayan bir dünyada insanın nasıl anlam bulacağı"*ndan ibarettir ve vurgusu da genellikle insanın kendisini hayat ırmağının akışına bırakması gerektiği üzerinedir.

Psikoloji literatüründe anlam ile ilgili artan çalışmalarla birlikte onun ne olup ne olmadığına yönelik görüşler de paralel bir biçimde artış gösterir. Frankl'dan sonra takipçileri anlam ve amacı, genel memnuniyet hali, özgürlük gibi olumlu; anlamsızlığı da ölüm korkusu, intihar düşüncesi gibi olumsuz psikolojik sağlık göstergeleriyle karıştırsa da (Crumbaugh & Maholick, 1964; Yalom, 2018, s. 611) yakın zamanda daha özenli ve kapsamlı yaklaşımlardan bahsetmek mümkündür. Tabiî olarak üzerinde fikir birliğine varılan bir tanıma ulaşılamasa da literatürde bazı dikkat çeken anlam tanımları yapılmıştır. Alanın önde gelen isimlerinden Baumeister (1991, s. 15), anlamı *"şeyler, olaylar ve ilişkiler arasındaki mümkün ilişkilerin paylaşılan içsel temsilleri"* şeklinde tanımlar. Dolayısıyla ona göre anlam, şeyleri birbirine bağlar. Yazar, anlam ile ilgili olarak bilhassa *ağ (web)/örümcek ağı* metaforu üzerinde durur. Ağ, iki noktayı birbirine bağlayan bir şeritle başlar ve daha sonra diğer noktalarla birleşerek bu şekilde devam eder. Ağı meydana getiren bağlantılar yakın, uzak, güçlü veya zayıf nitelikte çeşitli ve karmaşık modeller oluştururlar, tıpkı günlük yaşamda tecrübe edilen anlam duygusu gibi. Netice itibariyle her şey birbirine bir şekilde bağlanmış ve ortaya bir örüntü, şema veya bütünlük arz eden bir model ortaya çıkmıştır (Baumeister, 1991, ss. 16-17). Benzer bir tanım daha sonra Michael F. Steger tarafından yapılmıştır. Steger (2012)'in tanımında Baumeister'in ağ metaforunun etkisi açıktır. Steger (2012, s. 165) ise anlamı şu şekilde tanımlar:

> *"Anlam, deneyimlerimizi anlamamıza ve enerjimizi arzu edilen geleceğimize ulaşmaya yönlendiren planları formüle etmemize yardımcı olan bağlantılar, anlayışlar ve yorumlar ağıdır. Anlam, bize hayatlarımızın önemli, anlamlı ve saniyelerimizin, günlerimizin ve yıllarımızın toplamından daha fazlası olduğu duygusunu verir."*

Hatırlanacak olursa Adler'in anlam ile ilgili olarak toplumsallık vurgusu da bu ilişki ağına işaret edercesine nesnelerin, ilişkilerinden soyutlanarak değil kişi için taşıdığı önem açısından algılandığına dikkat çekerek insanların anlamlı ilişkiler tarafından örülü bir dünyada yaşadığını varsaymaktadır. Sonuç olarak insana özgü olan anlam tecrübesi, bireysel veya kolektif olarak, tekil davranış ya da hayatın bütününde karşılan bir zorunluluk olarak karşımıza çıkar.

2.1.2. Hayatın Anlamı

Her ne kadar yakın zamanda Batılı literatürde "hayatın anlamı (meaning of life)" mefhumu felsefeye bırakılarak genellikle "hayatta anlam (meaning in life)" kullanımı tercih edilse de Türkçe anlayış ve ifade açısından, spesifik örnekler olmadığı sürece, çalışma boyunca "hayatın anlamı" veya "anlam" kullanımı tercih edilmiştir. Zira hayatın anlamı, Türkçe'de daha yerleşmiş ve kabul görmüş bir kullanımdır.

Şüphesiz hayatın anlamı, ilk etapta felsefenin temel ilgi alanlarından birisidir. Özellikle 20. yüzyılda ortaya çıkan varoluşçuluğun kaygı, suçluluk, bunaltı, absürtlük, varoluşun sınırları ve trajedisi, sonluluk, ölüm farkındalığı, otantiklik gibi başlıca tartışma alanları arasında kendine yer bulmayı başarmıştır (Soccio, 2010, s. 652). Fakat varoluşçu felsefe geleneğinde hayatın anlamına yönelik genellikle olumsuz denilebilecek bir tutum göze çarpar. Sözgelimi Jean Paul Sartre (2010, s. 75)'ın "varoluşun özden önce geldiği" şeklindeki meşhur iddiası, hayatın bir anlamının olmadığı düşüncesine çıkar. Bu düşünce hayatın bir anlam ve amacının olduğunu savunan teist tutumun teleolojik insan anlayışıyla birlikte okunduğunda daha iyi anlaşılır.

Geleneksel dinlere göre insanın yaratılmasının bir anlam ve amacı vardır. Bu dünya, bir son değildir. Tanrı ve dinî inanç, dünyada iyi ve doğru konusunda insanlara yol gösteren birer rehber, kılavuz gibidir. Ancak varoluşçuluğa göre bu özcü tutum, insanın hakiki manada özgür olmasına ve buna bağlı olarak varoluşuna gölge düşürür. İnsan, yapay bir nesne gibi bir amaç için yaratılmadığından dolayı hayat özünde absürttür (anlamsız) (Wartenberg, 2018, ss. 134–136). Sartre, varoluşun toprağını kazıp anlamı(n kökünü) oraya gömerek (Colette, 2017, s. 62) hayatı erekten yoksun bırakırken, bir diğer varoluşçu düşünür Camus (2010, s. 15), Sisifos Söyleni'ne, yanıtlanması gereken tek gerçek felsefî soru olan, yaşamın gerçekten yaşamaya değip değmediği sorusuyla başlar. Buna bağlı olarak ivedilikle cevaplanması gereken asıl soru da yaşamın anlamının ne olduğu sorusudur. Hayatın absürtlüğü konusu Camus (2010, s. 19)'de daha belirgindir ve aslında keşfedilmesi gereken herhangi bir anlam yoktur. Varoluşçu olarak nitelendirilen bu düşünürlerin görüşleri aslında yeni değildir. Daha da önce, iradeye yaptığı vurgularla ön plana çıkan Arthur Schopenhauer (2018, ss. 101–103), hayata ilişkin kötümser tutumunun temeline de bu iradeyi yerleştirir. Ona göre her türlü acıyı ve kötülüğü

bünyesinde barındıran ve söz konusu iradenin eseri olan ıstırap temelli dünya hayatı, bir değer, bilinç, akıl ve anlamdan yoksundur. Dolayısıyla aslında bu dünya, *"mümkün dünyaların en kötüsü"*dür. Kısaca Schopenhauer, başta Yahudilik olmak üzere tek tanrılı dinlerin iyimserlikle bezeli varoluş yorumunu reddederek, varoluşun herhangi bir değer ve ehemmiyete sahip olmadığını belirtir.

Karl Jaspers, Gabriel Marcel, Martin Buber, Paul Tillich gibi teist varoluşçuların ise insanın varoluşuna yönelik vurguları benzer olmakla birlikte çeşitli konularda varoluşçuluğun diğer kanadından büyük ölçüde ayrışırlar (Topaloğlu, 2014, s. 189). Örneğin en temel ayrım, insanı daha yetkin bir konuma taşıyacak belirleyici ilkeler ve buna bağlı olarak belirleyici bir varlık konusunda zuhur eder. Bu noktada belirleyici olarak, farklı ton ve bağlamlarda "nihai gerçeklik", "şartsız nihai varlık" ve "aşkın varlık" fikri karşımıza çıkar. Bu tutum, hayatın beyhudeliği veya saçma olduğu düşüncesinden farklı olarak, varoluşa daha olumlu bir perspektiften bakılmasına ve anlamlandırılmasına kapı aralar (Tokat, 2014, ss. 142–143). Örneğin insan varoluşunun ancak Aşkın Varlık'la tamamlanacağını ve her varoluşun kendisini Aşkın Varlık'ın önünde bulacağını belirten Karl Jaspers (2019, s. 39), *"yaşamımızın anlamı ve zirvesi, asıl gerçeklikte, yani Tanrı'dan emin olduğumuz yerdir"* diyerek insanın varoluşunu benliği aşan bir yere konumlandırır. Yahudi filozof Martin Buber, kısmen benzer şekilde, kendi gerçekliği içinde insan fikrini yadsıyarak "ben-sen" ilişkisini vurgulamış, ötekiyle ilişki içinde var olan bir insan anlayışı öne sürmüştür. Hayatın, bütünüyle karşılaşmadan ibaret olduğunu söyleyen Buber (2017, ss. 74–80)'e göre tecrübe dünyası, "ben-o" şeklinde dile getirilirken üzerinde durulması gereken gerçek "ilişki" dünyası tabiat-hayat, insanlar-hayat ve manevi varlıklar-hayat ilişki ve etkileşimi çerçevesinde gelişir.

Fransız varoluşçu düşünür Gabriel Marcel ise modern insanın ontolojik açıdan anlam kaybına uğradığını dile getirir. Ona göre tüketim kültürünün hızla yayılmasının doğurduğu, tükettiği ve fonksiyonu kadar var olabilen insan anlayışı, ontolojik açıdan bir açmaza neden olmuştur. Bu durum da kendisini, izlerini Erich Fromm (2003, s. 37)'un *sahip olmak* ve *olmak* yönelimli insan tasnifinde de gördüğümüz, ben'in dışındaki varlıklar bağlamında *sahip olunan* ve *var olan* varlıklar şeklinde bir ayrıma götürmüştür. Sahip olunan şeyler, bilim alanına has problem kavramı çerçevesinde kavranabilir

şeylerdir ve zamanla insana sahip olmaya ve onun kendine yabancılaşmasına neden olurlar. Oysa var olan'ı anlamak, ancak katılımla, yaşantıyla ve tecrübeyle gerçekleşir (Bayraktar, 2008, ss. 90–91). Diğer bir varoluşçu filozof Paul Tillich, varoluş ile değer ve öz arasında menfi bir tablo çizen varoluşçuluğun ateist kanadından farklı olarak çeşitli yerlerde varlık ve değerin birbirini tamamlayıcı unsurlar olduğunu; hayatın sevgi tarafından harekete geçirilen bir güç olduğunu (Çınar, 2015, s. 150); tüm kültürel yaratımların temelinde sürekli devinen ve akan *anlam*ın olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte *"Olmak Cesareti"* adlı eserinde Tillich (2000, ss. 46–47)'in üzerinde durduğu temel kavramlardan biri kaygıdır. Yazar ölüm, suçluluk-günahkarlık ve anlamsızlık kaygısı olmak üzere üç tip kaygıdan bahseder. Buna göre konumuz açısından önem arz eden tarafıyla anlamsızlık kaygısı, her şeye anlamını veren nihai ilginin kaybolmasına ilişkin duyulan endişeye karşılık gelir. Nihai ilginin kaybedilmesi, uğruna yaşanılan ve çabalanan gayelerin de kaybedilmesi ve anlamsızlığı doğuracağı için bu durum, boşluk kaygısı anlamına da gelir. Görüldüğü üzere bir kısmına yer verilen teist anlayışa yakın varoluşçu düşünürlerin, doğrudan anlam meselesine odaklanmasa da farklı renk ve tonlarda hayatın anlamına, insanın doğasına, hayata ve varoluşa yönelik olumlu; insanın toplumsal, manevi ve aşkın yönünü de dikkate alan düşünceler ileri sürdüğünü söylemek mümkündür.

Kıta Avrupası'nın felsefî, kültürel ve düşünce alt yapısı, farklı zamanlarda ve farklı noktalarda ortaya çıkan varoluşçu yaklaşımlara zemin hazırlamış, bu durum kısa zaman içerisinde psikoloji ve psikoterapiyi de etkisi altına almıştır. Bu felsefi tutumdan pek de uzak olmayan varoluşçuluğun psikolojideki yansıması, özellikle klinik pratikte karşımıza çıkmaktadır. Temel amaç, varoluşçu felsefî görüşlerin tedavi sürecine dâhil edilerek insan varoluşunu yeniden konumlandırmaktır. Bu yaklaşımın ilk örnekleri arasında, Paul Tillich'e yakınlığıyla bilinen ve varoluşçu psikoterapinin Amerika'da temellerini atan Rollo May; uzun süre Freud'un yakın çevresinde bulunan Otto Rank; İsviçre psikanaliz geleneğinden ve Dasein Analizi tekniğini geliştiren Medard Boss ve Ludwig Binswanger; varoluşçu-fenomenolojik yöntemin İngiltere'deki öncü ismi Ernesto Spinelli; yine İngiliz ekolünden R. D. Laing; filozof ve psikiyatrist Karl Jaspers zikredilebilir (İçöz, 2020, ss. 224–225).

Şüphesiz bahsi geçen varoluşçu psikoterapist ve psikiyatristler açısından seans odasında özellikle hayatın anlamı mefhumu, daima önemli bir yer işgal etmiştir. Buna ek olarak daha öncesinde hayatın anlamının psikolojideki serüvenine ilişkin Freud'un hayatın anlamını sorguladığı anda kişinin hasta olduğuna (Frankl, 2018b, s. 27) veya Jung (2001, s. 342)'un, anlamın birçok şeyi dayanılır hale getirdiğine yönelik kayıtlar da vardır. Ancak burada araştırmanın konu ve amacının dışına çıkmamak adına yalnızca müstakil olarak anlamı ele alan psikologlara yer verilmiştir. Bu bağlamda ilk ciddi katkının Viyana çevresinden, daha önce bahsi geçen Alfred Adler'den geldiğini söylemek mümkündür. İlk derinlikli, kapsamlı ve bir terapi tekniğinin merkezinde yer alacak şekilde ele alınışı ise Viktor Emil Frankl tarafından gerçekleştirilmiştir.

Adler (2011, s. 7-12), *"hayatın anlamı nedir?"* sorusunu soran insan kadar, hayatın muhtemel anlam(lar)ı olduğunu dile getirirken söz konusu tecrübenin öznelliğine dikkat çeker. Ancak bu bireysellik olarak algılanmamalıdır. Zira hayatın anlamı sorusuna bir cevap olabilmesi için onun en temel şartı, anlamın toplumsal bir biçimde, başka insanlarla ilişki içinde üretilmiş olmasıdır. Bu sebeple Adler, bir kişi için anlamı olan şeyin nihai manada anlamsız olduğunu belirtir. Bununla birlikte o, hayatın anlamını belirlemede etkili olan faktörleri Bireysel Psikoloji'sinin doğasına uygun bir şekilde, erken çocukluk tecrübeleri ve kişilik bağlamında açıklar. Ancak genellikle vurgusu, anlamın toplumsal boyutta inşa edilmesi gerekliliğinedir. Bu yönüyle onun hayatın anlamına ilişkin tutumunu, bireyin çıkarına hizmet eden bir tarzda değil toplumun faydasını da gözeten "objektif" (Tokat, 2014, ss. 22–23) nitelikte olduğunu söylemek mümkündür.

Psikolojide anlamın merkeze alındığı ve daha sonra ekolleşen bir yaklaşım, Frankl'ın ortaya koyduğu logoterapidir. Bir tedavi yöntemi, varoluşsal analiz -her ne kadar kendisi bu kullanımı daha sonra terk etse de (2018, s. 15)- olarak logoterapide anlam, daima merkezi bir yer işgal eder. Frankl (2018, s. 93; 2016, s. 75; Yalom, 2018, s. 596)'a göre hayatın anlamı üç kategori halinde ele alınabilir. Birincisi, kişinin başardığı veya ürettiği şeyler üzerinden dünyaya verdiklerinden hareketle hissettiği anlam duygusudur. İkincisi ise kişinin diğer insanlarla girdiği etkileşim çerçevesinde dünyadan edindiği anlam duygusudur. Üçüncüsü de zor ve güç durumlar karşısında,

değiştiremeyeceği yazgısına yönelik tavrı bağlamında oluşan/tutunulan anlamdır. Kendisinden sonra gerek öğrencileri gerekse takipçileri tarafından Frankl'ın görüşlerinin Yaşamda Amaç Testi (Purpose in Life Test) adı altında psikometrik alana taşınması (örn. Crumbaugh & Maholick, 1964), anlam ile ilgili çalışmaların psikoloji alanında hızla yayılmasına imkân sağlamıştır. İnsanın nihai anlam arayan, bu güdüye sahip bir varlık olduğuna, bu gerçekleşmediği takdirde varoluşsal açıdan engellenmesine, noöjenik nevroza ve varoluşsal boşluğa düşeceğine yönelik aşırı vurgu (Frankl, 2012, ss. 114–121), ilerleyen yıllarda anlamsızlığın da depresyon, çökkünlük, bunalım gibi psikolojik rahatsızlıklarla ele alınmasına kapı aralamıştır. Dolayısıyla *"hayatın anlamı nedir?"* sorusundan ziyade akademik psikolojide bir süredir gündemi meşgul eden soru anlam, anlamlılık ve amaçlılık duygusu ve bunun psikolojik sağlıkla ilişkisi olmuştur.

Yüzyıllar boyu felsefenin ve teolojinin ilgi alanında kalmış olan hayatın anlamı konusunun akademik psikoloji içerisindeki serüveni 70-80 yıllık bir geçmişe dayanır. Bugün psikolojide "hayatın anlamı" kavramının ne olduğuna yönelik üzerinde uzlaşılan net bir tanım olmasa da araştırmacılar, onun tanımlanmasındaki belirsizlikten mustarip olunduğu konusunda hemfikirdir. Ancak bazı araştırmacılara göre bu belirsizlik yakın zamanda giderilmiştir. Buna göre kişi hayatında bütünlük ve tutarlılık duygusunu hissediyor, belirli hedeflere yönelmiş ve yöneldiği bu hedefler çerçevesinde davranışlarını şekillendiriyor ve kendi varoluşunu kıymetli, önemli görüyorsa hayatın anlamı konusunda başarılı addedilebilir. Dolayısıyla bu yaklaşıma göre hayatın anlamını, bu üç unsuru kapsayan bir çatı, şemsiye olarak düşünmek yerinde olacaktır (Martela, 2017, s. 33).

"Anlamlı bir hayat nasıl olur?" sorusu da anlamın ve anlamlılığın nasıl tanımlandığıyla yakından alakalıdır. Anlamlılık, yaşanılan hayatın yaşamaya değer olduğuna dair kişinin sahip olduğu temel inançtır (Schnell, 2020, s. 7). Buna bağlı olarak kişi, değersiz ya da geçici olanın ötesinde bir önem, yaşamda bir amaç ve kaosu aşan bir bütünlük/tutarlılık duygusu hissettiğinde hayatında anlamı tecrübe etmiş olur (King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006, s. 180). Bu görüş, hayatın anlamı meselesine yönelik son yıllarda dikkat çeken ve yukarıda yer verilen tutumu da özetler niteliktedir (George

& Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Bu meseleyle ilgili bilgiler, ilerleyen sayfalarda müstakil başlıklar halinde detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Psikolojide *"hayatın anlamı nedir?"* sorusuna ilişkin net bir cevap doğal olarak yoktur. Diğer bir deyişle psikolojinin bu soruyu, felsefe veya ilahiyat disiplinleri gibi algılayıp nihai cevabın peşine düştüğünü söylemek güçtür. Kaldı ki bu tartışmada son sözü söylemek, özellikle anlamın ve anlam arayışının kişiselliğinden ötürü güçtür (Baggini, 2005, s. 4). Zaten psikologlar da daha çok, bu sorunun öznel tecrübeye yansıyan kısmıyla ilgilenmişlerdir. Bu bağlamda günümüzde önemli olan asıl konu, kişilerin hayatlarında anlam duygusunu hissedip hissetmedikleri; yaşamı anlamlı bulmanın psikolojik sağlık başta olmak üzere bazı olumlu duygu durumlarla ilişkisi olmuştur. Daha önce anlamın tanımına ve anlamın psikolojideki serüvenine ilişkin paylaşılan görüş ve yaklaşımlar, *"hayatın anlamı nedir?"* sorusunun cevabını vermese de onun hakkında bazı önemli ip uçları sağlamaktadır. Buna göre anlamlı bir hayat, büyük ölçüde tutarlı, bütünlük duygusunun hâkim olduğu bir hayattır. Diğer taraftan anlamlı bir hayat için en önemli bileşenlerden biri amaçlardır. Amaçların sağladığı anlamlılık hissi, hemen her insan için genel geçer bir durumdur. Amaçlar ve mevcut davranışlar arasında kurulacak bir ağ, bütünlük duygusuna da katkıda bulunacaktır. Diğer taraftan anlam, kişiye varoluşsal önemini hatırlatır ve yaşamının büyük ölçekte bile bir mana ifade ettiğini kavrama fırsatı sunar. Dahası anlam, statik bir şey olarak algılanmamalıdır. Günlük hayatta olağandışı durumlarda o durumu algılama sürecine şekil veren, değişebilen ve hatta o durumun üstesinden gelmeyi de sağlayabilecek potansiyeli bünyesinde barındıran dinamik bir tabiata sahiptir.

2.1.3. Hayatın Amacı ve Amaçlılık

Hayatın anlamı veya anlamlılık denildiğinde genellikle akla gelen ilk kavramlar, amaç ve amaçlılıktır. Amaç, en basit ifadeyle ulaşılmak istenen gaye, hedef olarak tanımlanabilir. Fakat ne var ki amaç da anlam gibi çok yönlü ve çok boyutlu bir tabiata sahiptir. Teorik tartışma ve modellerde amacın tanımlanması ve kavramsallaştırmasını güçleştiren bu durum, "anlam"da olduğu gibi, genellikle hayatın amacının bireyselliğine yapılan vurgularla aşılmaya çalışılır (Steger, 2016, s. 57). Tanımlanması üzerindeki tartışmaları bir kenara bırakarak, insanın irade, tahayyül, tasavvur ve eylem yetisini

harekete geçiren bir unsur ve çalışma kapsamında ele alındığı şekliyle amacın işlevsel yönüne geçmek yerinde olacaktır.

Hayatın anlamını sorgulamak çoğu zaman hayatın amacını sorgulamakla; buna bağlı olarak yaşam serüveni de amaç ve hedeflerle örülü bir süreçle eşdeğer görülmüştür (Göcen, 2020, s. 154). Dolayısıyla anlamlı bir hayat veya anlamlı davranışın da bir amaca göre dizayn edilmiş tecrübe olduğunu söylemek mümkündür (Cottingham, 2003, s. 21). Nitekim insan hayatı, şimdiki zaman yani şu an ile birlikte geleceğe yönelik olma vasfını da taşır (Sezen, 2014, s. 59). Hümanist Psikoloji yaklaşımının temel dayanak noktalarından birisi insanın yönelimsel, hedefleri olan, gelecek odaklı, anlam, değer ve yaratıcılık arayan varlıklar olduğu varsayımıdır (Bland & DeRobertis, 2019, s. 2). Bu nedenle psikoloji ve psikoterapi geleneğinde anlam, amaç, değer ve ideallerin olmadığı bir yaşam tarzının kişiyi ruhsal açıdan zor durumda bırakacağı yönünde bir eğilim vardır (Yalom, 2018, s. 565).

Hayatın anlam ve amacı her ne kadar birlikte anılsa da kendilerine özgü nitelik ve işlevleri vardır. Göka (2014, s. 133), anlam ve amaç arasındaki farka bir örnek üzerinden dikkat çeker. Buna göre bir lokantada kişiye verilen menü, yemek seçme sürecini kolaylaştırmak amacına hizmet eder. Aynı menünün anlamı ise seçilecek yiyecekler hakkında bilgi vermektir. Kişi menünün hazırlandığı dili bilmiyorsa bunun o kişiye bir anlam ifade etmesi olanaksızdır. Ancak menüde yazılanları anlıyor ve ücretlerin çok pahalı olduğundan dolayı sipariş veremiyorsa bu durumda menü, anlam ifade etse de o kişiyi amacına ulaştırmaz. Dolayısıyla anlam gibi amaç da kişiye özgü bireysel bir tecrübe olarak karşımıza çıkar. Anlam ve amaç arasındaki farkın temelde teori ve eylem arasındaki farka benzediğini dile getiren Steger (2016, s. 57), anlamın neden hayatta olduğumuzun anlaşılması noktasında teorik çerçeve sağladığını, amacın ise bu soruya yönelik eylemi ihtiva ettiğini belirtir. Fakat genel olarak, anlam duygusuna sahip birisinin bir amaç, görev, kendini adayacağı hedef ve hedeflere de sahip olacağı gerçeği (Yalom, 2018, s. 566), iki olgu arasında gözlenen dinamik bir ilişkiyi çağrıştırmaktadır.

Anlam ve amaç, tanım ve fonksiyonları itibariyle birbirinden farklı görünümler arz etse de hayatın anlamı meselesi söz konusu olduğunda ikisi arasındaki ilişki daha güçlü bir şekilde ortaya çıkar. Sözgelimi anlam, insan davranışlarının belirli amaçlar

çerçevesinde organize edilmesine imkân sağlar. Dahası amacın, anlam için bir gereklilik olduğu da düşünülebilir. Bu yönüyle amaç şu üç unsuru ihtiva eder. Birincisi, amaçlar hayal edilebilir ve kavramsallaştırabilir şeylerdir. İkincisi, mevcut davranışlar, ilgili amaca hizmet edip etmeyeceği ölçüsünde analiz edilip değerlendirilebilir. Üçüncüsü ise insanlar, bu amaçlara ulaşmak için bilinçli seçimler yaparlar (Baumeister, 1991, s. 33).

Hayatın amacıyla alakalı söz söylemek, onun doğasını daha iyi anlamayı gerektirir. Amaçların insan davranışlarına olan doğrudan etkisi, her davranışın aynı amaçsal yoğunlukta yaşandığı anlamına gelmemelidir. Baumeister (1991, ss. 33–34)'e göre amaçlar, bu açıdan iki başlık altında toplanabilir. Buna göre birincisi hedefler, diğeri ise tatmin(ler)dir. Hedefler, yani dışsal yönelimler, amacın daha karmaşık, bir eylemin daha üst boyutta bir eylem için öncülük ettiği, bu plan dâhilinde davranışın yönlendirildiği durumlardır (örn. sağlıklı bir yaşam için yürüyüş yapmak). Yerine getirme veya gerçekleştirilen davranışın o an sağladığı tatmin duygusu ise amacın içsel yönelimini temsil eder (örn. müzik dinlemek). Amacın içsel yönelimine ilişkin davranışlar, büyük ölçüde anlık eylemlerdir ve sağladığı amaç duygusu eylemden sonra son bulur. Dolayısıyla davranışlar, sağladığı faydadan ziyade daha farklı amaçlara hizmet edip etmediği ölçüde amaçlılık ifade eder. Yazara göre iki amaç türünün de dengeli bir şekilde yaşamda yer alması, anlam için daha iyi sonuçlar verecektir.

Baumeister (1991, s. 35)'in bir diğer vurgusu, amacın zamansallığınadır. Ona göre amaçlar kısa süreli ve uzun süreli amaçlar olarak ikiye ayrılır. Kısa süreli basit amaçlar, uzun dönemli amaçlar için bir gerekliliktir. Bir dizi kısa süreli amaçlardan oluşan daha uzun süreli gayeler, kişinin hayatına daha büyük bir anlam ve yönelim sağlar, etki gücü yüksektir. Sürekli kısa dönemli amaçlarla yaşayan kimseler, bir süre sonra daha yüksek bir anlam ve amaçlılıktan yoksun olduklarını fark ederler. Sadece uzun dönemli çok büyük amaçlar uğruna yaşayanların ise hayal kırıklığı ve başarısızlık yaşama ihtimalleri çok yüksektir. Bu noktada Baumeister (1991, s. 35), yine itidalli davranarak hem kısa hem de uzun dönemli amaçların insan yaşamında ölçülü bir şekilde yer alması gerektiğinin altını çizer.

Amaçlılık ise en öz ifadeyle *"insanın varoluşsal konumlanışıdır"* (Göka, 2014, s. 137). May (2010, ss. 277–278), amaçlılığın, amaçla bir tutulmaması gerektiğini, onun deneyime manasını kazandırdığını, amacın altında yatan bir boyut ve insanın amaçlı olma

yetisi olduğunu dile getirir. Bunun yanı sıra amaçlılık, insanın dış dünyayı görme ve anlamasını da mümkün kılmasıyla bilinçliliğinin temelini teşkil eder. Öne çıkan ve farklılaşan bu yönleriyle amaçlılık durumunun bir uyanıklık, dikkat ve özen hali olduğunu söylemek mümkündür. Her ne kadar amaç dendiğinde onun motivasyonel yönü akla gelse de bilişsel ve duygusal alt yapısıyla amaçlılık, bundan çok daha kapsamlı bir hale tekabül eder.

Daha önce amaç bahsinde dile getirildiği gibi, hayata karşı bir konumlanış veya pozisyon almayı ifade eden amaçlılık da anlamlılık tecrübesiyle birlikte okunduğunda daha iyi anlaşılır. Anlam ve anlamlılığa psikolojik çalışmalarda yapılan olumlu vurgular, öteden beri amaçlılığın da iyi oluş halinin bir bileşeni olarak kabul edildiğini göstermektedir. Özetle insanı anlamak, büyük ölçüde onun yöneldiği eylemlere bakmaktan geçmektedir. Bu noktada belirli gayelerle yöneldiği eylemler açısından insanın amaç ve amaçlılık duygusu, anlam ve anlamlılık hissiyle birlikte hareket eden önemli göstergelerdir. Ayrıca bu yönüyle, geliştirilen farklı anlam kaynakları tipolojilerinde de kendine yer bulur. Aşağıda, birçoğunda amaç bahsinin de yer aldığı, bu tipolojiler detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

2.1.4. Anlam Kaynakları

Hayatın anlamına olan ilgi arttıkça, ilgili alanda çalışmalar yapan araştırmacılar insanların günlük hayatta tecrübe ettiği anlam ve amacı, farklı kaynaklar çerçevesinde yorumlamaya, belirli başlıklar altında toplamaya başlamışlardır. Bu tarz çabaların bir diğer hareket noktası, kişiye anlam sağlayan çeşitli etkenlerin belirlenerek anlamın sistematize edilmesi, derli toplu bir şekilde ele alınması ve bu yolla daha iyi açıklanmasına imkân sağlayacağı düşüncesidir. Benzer saiklerle *"Hayatın temel anlam kaynakları nelerdir?"* sorusuna farklı, ancak büyük ölçüde birbirine benzeyen cevaplar verilmiştir. Bu konuda erken dönem bir girişimi temsil eden ve Thurnher (1975 akt. G. T. Reker & Wong, 1988, s. 225) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada kişisel gelişim, evlilik ve aile, insanî-ahlâkî kaygılar, hayatın zorluklarıyla baş etme, mutluluk, dinî hayat ve sonraki nesillere miras bırakmak olmak üzere yedi temel anlam kaynağı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada DeVogler ve

Ebersole (1980, s. 388) de sekiz anlam kategorisi belirlemişlerdir. Bunlar ilişki, hizmet, kişisel gelişim, inanç, hedonizm, dışavurum, kazanım ve anlayıştır.

Sonraki pek çok çalışma için ilham kaynağı olan dikkat çekici bir tasnif Reker (1988) tarafından yapılmıştır. Anlam Kaynakları Profili (Souces of Meaning Profile) olarak ölçme aracına da dönüştürülen bu çalışma daha sonra yine Reker (1996, s. 4) tarafından revize edilmiş ve farklı ülkelerde kullanılarak pek çok örneklemde uygulanmıştır. Onun belirlediği temel anlam kaynakları ise şu şekildedir. Kişisel ilişkileri, değer ve idealleri, dinî aktivite ve diğerkâmlığı kapsayan "öz-aşkınlık"; sosyal ve kültürel meseleleri içeren "kolektivizm"; kişisel gelişimi, başarıyı ve yaratıcı eylemleri kapsayan "bireysellik"; ekonomik rahatlık ve temel ihtiyaçların karşılanması bağlamında "öz-meşguliyet". Daha sonra bu çalışmadan hareketle hayatın anlam kaynaklarına ilişkin üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırmada sekiz tema ileri sürülmüştür. Bunlar kişilerin çevresiyle kurduğu "ilişkiler"; yardım etme vb. faaliyetler çerçevesinde "hizmet"; dinî, siyasi vb. alanları kapsayan "inanç"; maddi kazançları ifade eden elde etme veya "kazanım"; kişinin kendine yatırımı, gelişim ve değişimini içeren "kişisel gelişim"; ruhsal ve fiziksel "sağlık"; keyif ve haz sağlayan faaliyetlerden hareketle de "zevk" başlıkları altında toplanmaktadır (Ebersole, 1998, ss. 237–259). Görüldüğü üzere Ebersole ve Reker'in tasnifleri büyük ölçüde benzerdir.

Prager (1998, s. 130) de yaptığı bir çalışmada bireyler için temel anlam kaynağı olarak şunları zikreder: kişisel meşguliyetler (iyi bir yaşam duygusu uyandıran haz sağlayan aktiviteler, somut/maddi kaygılar), temel ihtiyaçlar (temel günlük ihtiyaçların karşılanması, maddi kaygılar), kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi (kişisel gelişim ve başarı), etkinlik ve kişilerarası ilişkiler (boş zaman aktiviteleri, yaratıcı etkinlikler, aile ve arkadaşlık ilişkileri), kişisel ilgilerin ötesi (sosyal meseleler, diğerlerine yardım), kendini ve başkalarını aşan nihai amaçları kapsayan değerler (dinî aktiviteler, gelecek nesile miras bırakmak). Prager'in anlam kaynakları tasnifinde de büyük ölçüde Anlam Kaynakları Profili'nin (Reker, 1996) etkisinin olduğunu söylemek mümkündür.

Anlam kaynakları üzerine ilk sistematik değerlendirmenin Reker ve Wong (1988, s. 225) tarafından yapıldığı söylenebilir. Onlar önceki çalışmalardan yola çıkarak sekiz anlam teması öne sürmüşlerdir: kişisel ilişkiler, kişisel gelişim, başarı, diğerkâmlık,

haz, yaratıcılık, din ve miras. Yazarlar, bahsi geçen anlam kaynaklarının bireysel tecrübesi için kapsamlılık, derinlik, seçim, yeniden inşa, gelişimsel ve kişiye özgü olması gibi temel ölçütler belirlemiştir. Bu ölçütler, bilhassa bu tecrübenin bireyselliğine vurgu yapması açısından elzemdir. Sözgelimi anlam kaynağı olarak din, kişinin yaşamında farklı yaygınlık ve derinlikte, özgün bir şekilde, içinde bulunulan gelişim basamağına (yaşa) göre değişen bir etkendir. Dolayısıyla tüm anlam kaynakları da bu şekilde ele alındığında gerçeklikle daha uyumlu bir tablo ortaya çıkmaktadır.

Anlam kaynaklarıyla ilgili literatürde öne çıkan önemli bir isim olarak P. T. P. Wong (1998b), Reker'le birlikte yürüttüğü önceki çalışmasından farklı olarak konuyla ilgili yaklaşımını "Kişisel Anlam Profili" adını verdiği ölçme aracında somutlaştırmıştır. Ölçeğin yedi alt boyutu, yedi temel anlam kaynağına tekabül eder. Bu tasnife göre temel anlam kaynakları şunlardır: hedeflerin gerçekleştirilmesiyle gelen "başarı", aile ve arkadaşlarla girilen tatmin edici "ilişkiler"; kutsal olanla meşguliyet yani "din", benliğin ötesine uzanan uğraşlar veya "öz-aşkınlık"; eksikliklerinin ve yeteneklerinin farkında olma temelinde "öz-kabul"; çevredekilerle kurulan samimi ilişkilere binaen "yakınlık" ve son olarak "adalet" bu tasnifi oluşturan anlam kaynaklarıdır. Wong (2012, s. 637)'un yakın zamanda öne sürdüğü bir diğer model (PURE) de anlamlı bir hayat için dört şart varsaymaktadır. PURE modeline göre kişiler öncelikle hayatlarında bir amaca sahip olmalıdır (*P*urpose). Bu amaçlar yönelimleri, eğilimleri ve büyük-küçük yaşam hedeflerini ihtiva eder. Amaç, bu modelin motivasyonel boyutudur. Bilişsel boyutunu teşkil eden anlayış (*U*nderstanding), durumları anlamlı hale getirme ve kavrayış duygusuna tekabül eder. Aynı zamanda kişinin kendi benliğini ötekiyle ilişki içinde konumlandırmasını içerir. Üçüncü bileşen ise sorumluluktur (*R*esponsible). Kişilerin hayatlarında ahlaki açıdan doğru ve uygun eylemleri gerçekleştirmeleri, doğru seçenekleri fark ederek doğru çözümleri bulmaları beklenir. Dolayısıyla bu bileşen davranışsal boyutu temsil eder. Dördüncü ve son faktör, değerlendirmedir (*E*valuation). Mevcut durum ve yaşamın genelinden duyulan memnuniyet hakkında bir muhasebeye zemin hazırlar. Burada söz konusu olan, geçmişin bir değerlendirmesinden ziyade şimdiki ve gelecek zamana da yönelik bütüncül bir değerlendirmedir. Dolayısıyla tatmin duygusunun ön plana çıktığı bu boyut, modelin duygusal bileşenini temsil eder.

Anlam kaynaklarını tespit etmeye yönelik çabalar arasında öne çıkan başka bir girişim Schnell'e aittir. Schnell (2006, s. 120-121; 2009, s. 388), 74 derinlemesine mülakat neticesinde 26 temel anlam kaynağı tespit etmiştir. Daha sonra ise "Anlam Kaynakları ve Anlamlılık Ölçeği" adını verdiği bir ölçme aracı geliştirmiştir. Onun teorisine göre kişilerin hayatlarında tecrübe ettiği temel anlam kaynakları alt ve ait olduğu üst boyutlarıyla şu şekildedir. Öz-aşkınlık boyutunda "açık dindarlık", "maneviyat", "doğa ile uyum", "sosyal bağlılık", "üretkenlik", "bakım" ve "sağlık"; Kendini gerçekleştirme boyutunda "bireysellik", "mücadele", "güç", "gelişim", "özgürlük", "bilgi", "başarı", "yaratıcılık" ve "kendilik bilgisi"; Düzen boyutunda "akıl", "ahlakilik", "gelenek" ve "pratiklik"; İyi Oluş ve Toplumsallık boyutunda "eğlence", "esenlik", "ahenk", "dikkatlilik", "aşk" ve "toplumsallık". Diğer anlam kaynakları tasnifleri, genellikle Amerika ve Kanada örnekleminde geliştirilmişken Schnell'in örneklemi Avrupa/Almanya özelindedir.

Anlam kaynakları söz konusu olduğunda ileri sürülen her teori için, bu kaynakların birbirinden ayrı boyutlar olarak ele alındığı tipolojilerden ibaret olduğu söylenemez. Örneğin Rokeasch (1973), hiyerarşik bir model önermiştir. Ona değerler sistemine göre anlam dört aşamalı hiyerarşik bir tabiata sahiptir. İlk seviye, bireysel hayat ve hazzın ön planda olduğu öz-meşguliyet aşamasıdır. İkinci olarak ise bireysel potansiyelin gerçekleştirilmesini içeren kaynaklar gelir. Üçüncü seviyede anlam artık kişisel çıkarların ötesindedir. Topluma hizmet, sivil toplum kuruluşlarına veya belirli ideolojilere adanmış bir hayat üçüncü seviyedeki kaynaklardan beslenir. Son olarak dördüncü seviyede kişinin kendisi, toplumu ve nihai gayesini birleştirdiği kozmik anlam gelir. Bu aşamada bahsi geçen unsurlar arasında bir insicam olması beklenir.

Sonuç olarak hayatın anlam kaynaklarına yönelik geliştirilen tipolojiler birbirinden farklı içerikler arz etmekle birlikte büyük çoğunluğunun benzer temalar etrafında şekillendiğini söylemek mümkündür (örn. ilişki, öz-değer, bireysellik, din, amaç vb.). Bu girişimler, gelişimsel psikoloji, din psikolojisi, kişilik psikolojisi, sosyal psikoloji gibi farklı birçok psikoloji alanı için faydalı bilgiler sağlayabilir. Farklı psikoloji alanlarında elde edilen bulgular, bu teorilerle birlikte okunarak araştırma problemine yönelik muhtemel cevaplar zenginleştirilebilir.

2.1.5. Anlamın Boyutlandırılması

Sosyal bilimlerde eğitim, sosyoloji, psikoloji vb. alanlarda çalışmalara dâhil edilen kavramlar, konuyla ilgili erken dönem çalışmalarda genellikle tek boyutlu yapılar olarak ele alınırken ölçüm tekniklerinin gelişmesi ve ilgili alanda öne sürülen yeni teoriler, o kavramların farklı boyutlar altında ele alınması gerekliliğini de beraberinde getirmiştir. Nitekim böyle bir yaklaşımın, o kavramın daha doğru bir biçimde anlaşılıp ölçülmesini sağlayacağı düşünülmüştür. Hayatın anlamı kavramının psikoloji içerisindeki gelişimi de benzer çabalarla birlikte süregelmiştir.

Anlamlı bir hayatın nasıl olması gerektiği sorusuna cevap aranması, öncelikle anlam denilen şeyin nasıl tanımlandığıyla alakalıdır. Diğer pek çok fenomen gibi anlam da üzerinde hemfikir olunan, genel geçer bir tanıma sahip olmadığından dolayı, her araştırmacının kendine özgü bir tanımı ve yaklaşımı olmuştur. Bu tanımlama ve açıklama çabaları, anlam ile ilgili literatürü domine eden psikoloji ve alt dalları tarafından gerçekleştirilince, mevzubahis farklılaşma, anlamın ölçülmesi girişimlerine de rengini vermiştir. Özellikle erken dönem tanım ve ölçümlerde yer verilen hayatın anlamını kavrama ve anlam duygusundan hareketle bilişsel ve duygusal yönlere ağırlık verildiği göze çarpmaktadır. Buna Viktor Frankl'ın anlam istemine yaptığı vurgular da eklenince sonraki yıllarda öne sürülen tanım ve ölçümlerde bilişsel, duygusal ve motivasyonel bileşenlerin yer almasına olmazsa olmaz gözüyle bakılmaktadır. Ancak yine de anlama ilişkin ilk teorilerin anlamın bir yönüne odaklandığı söylenebilir. Aşağıda kısaca bu soruna ve literatürde öne çıkan bazı boyutlandırmalara yer verilmiştir.

2.1.5.1. Anlamın Tek Boyutluluğu/Boyutsuzluğu Sorunu

Anlamın tek boyutluluğu, aslında eski bir sorun olmasına rağmen yapılan eleştiriler görece yenidir. Özellikle son yıllarda görülen farklı boyutlandırma çabaları (George & Park, 2017; Schnell, 2009; Steger vd., 2006), önceki yıllarda öne sürülen yaklaşımların eksikliğinden hareket eder. Bu yaklaşımların temel dayanak noktası, bilhassa öncü addedilen ölçme araçlarında görülen, hayatın anlamına tekabül eden duygunun tek boyut olarak ele alınmasıdır. Bu yaklaşıma böyle bir tutum, anlamın doğru bir şekilde anlaşılması, ölçülmesi ve açıklanmasının önünde bir engel teşkil etmektedir.

Dolayısıyla anlam, pek çok fenomen gibi (örn. dindarlık, iyi oluş vb.) özünde farklı boyutları barındırmaktadır ve ele alınırken bu gerçeklik daima göz önünde bulundurulmalıdır. Hayatın anlamı ile ilgili geliştirilen ölçme araçları üzerine yapılan geniş kapsamlı bir araştırmada Brandstätter ve arkadaşları (2012, s. 104), 59 ölçme aracından 25'inin tek boyutlu, diğer bir deyişle herhangi bir boyuta sahip olmadığını rapor etmiştir.

Konuyla ilgili olarak Viktor Frankl'ın yaklaşımını ölçüm aracına yansıtmak amacıyla Crambaugh ve Maholick (1964) tarafından geliştirilen Hayatta Amaç Testi (Purpose in Life Test), ilgili alanda uzun yıllar yaygın olarak kullanılmıştır. Ancak Schnell (2010, ss. 352–353)'e göre Hayatta Amaç Testi, *"anlam isteminin engellenmesi'nden, hayatta amaç'a uzanan bir süreklilik"* çerçevesinde anlamı ele alan ve tek boyutlu olmasıyla öne çıkan ilk dönem girişimler arasındadır. Yine *"can sıkıntısı"*ndan *"anlamlılık"*a (Antonovsky, 1993); *"kafa karışıklığı"*ndan *"tatmin"*e (Debats, 1990) uzanan yapılarıyla anlama ilişkin ölçme araçları arasında değerlendirilen Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Yaşam İlgisi Testi de benzer sorunlara sahiptir. İlişkili olarak yakın dönemde geliştirilen boyutlandırmalarda da benzer sorunları görmek mümkündür. Örneğin George ve Park (2016, s. 215), Steger ve arkadaşlarının (2006) oldukça yaygın bir kullanıma sahip Yaşamda Anlam Ölçeği'ni, anlamı tek boyutlu bir yapı olarak ele aldığı için eleştirir. Ölçek aslında iki alt boyuttan oluşur ve görünüşte tek boyutluluk sorunu açısından bir örneklik teşkil etmez; ancak doğrudan hayatın anlamına tekabül eden *mevcut anlam/anlamın varlığı (presence of meaning)* boyutu tek başına hem anlamın idrak edilmesini hem hayatın amacını hem de varoluşsal önemi ölçmeye çalışmaktadır. Yazarlara göre bu unsurların her biri ayrı ayrı anlamı meydana getiren faktörlerdir ve psikometrik alana yansıması da bu şekilde olmalıdır.

Sonuç olarak anlamın farklı boyutlarının göz ardı edilmesinin özellikle erken dönem yaklaşımlarda karşılaşılan bir durum olduğu söylenebilir. Bununla birlikte bu durum yakın zamanda farklı boyutlandırma çabalarıyla aşılmaya çalışılmaktadır. Her teorisyen genellikle kendi cihetinden bir boyutlandırmakla geliştirmekle birlikte her çabanın aynı oranda yaygınlık gösterdiğini söylemek güçtür. Son yıllarda öne çıkan ve

dikkat çeken yaklaşımlar ise anlamın iki boyutlu (anlam arayışı/mevcut anlam) ve üç boyutlu (kavrayış/amaç/önem) yapısına vurgu yapmaktadır.

2.1.5.2. İki Boyutlu Yaklaşım

Anlamın boyutlandırılmasına yönelik girişimler yakın zamanda dikkat çekici bir yaklaşımı meydana getirmiştir. Bu teori, hayatın anlamı dediğimiz şeyin yalnızca amaç ya da yalnızca bir arayıştan ibaret olmadığını, kişilerin hali hazırda hissettikleri anlam duyguları ile anlam arayışı tecrübesinin ayrı ayrı ele alınması gerektiği varsayımına dayanır. Ayrıca anlamın bir yönü olarak varoluşsal önem de bu yaklaşımda önemli bir yer işgal eder. Bu yaklaşıma göre anlam, anlamın varlığı ya da *mevcut anlam* ile aranan, bulunmaya çalışılan anlam ya da diğer bir deyişle *anlam arayışı* şeklinde iki boyutta ele alınmalıdır. Steger ve arkadaşları (2006, s. 81), daha önce geliştirilen teori ve ölçme araçlarının daha farklı değişkenleri ölçmeye yarayan maddeler içermesini (söz gelimi Yaşam İlgisi Testi'nde (Debats, 1990) yer alan "*İntiharın ciddi bir çıkış yolu olduğunu düşünüyorum"* ifadesinin anlamsızlıktan ziyade daha farklı psikolojik gerçekliklere işaret etme ihtimali) ve Frankl'ın odak noktası olan *anlam arayışı*nın, sonraki araştırmacılar tarafından ihmal edilmesini, bu boyutlandırmanın hareket noktası olarak belirler.

Yalnız semptom odaklı değil kişisel gelişime de vurgu yapan hümanist gelenekten beslenen bu teorinin psikoloji sahasında terapötik sonuçları zenginleştireceği gibi saiklerle yola çıkan Steger ve arkadaşları (2006, s. 81), yaklaşımlarının kanıksanması ve psikoloji araştırmalarında kullanımının yaygınlaşması amacıyla "Yaşamda Anlam Ölçeği" adını verdikleri bir ölçme aracı geliştirmiştir. Ölçek, alt boyutlarını oluşturan mevcut anlam ve anlam arayışından alınan skorlar vasıtasıyla kişilerin *yüksek anlamlılık* ile *yüksek arayış* veya *düşük anlamlılık* ile *yüksek arayış* vb. düzeylerde olup olmadığı gibi tespitlere olanak sağlaması nedeniyle esnek bir yapıya sahiptir. Yüksek anlamlılık ve yüksek arayış ortalamasına sahip olma durumuna örnek olarak araştırmacılar (Steger vd., 2006, s. 89), hayatlarında büyük bir anlama sahip olsa da hâlâ bir arayışta olan Malcolm X ve Mahatma Gandhi'yi zikreder. Literatürde çok sık kullanılan bu ölçme aracını da dikkate alarak, anlamı oluşturan iki unsurun öne çıkan ve birbirlerinden ayrışan yönlerini ayrı başlıklar halinde ele almak yerinde olacaktır.

2.1.5.2.1. Mevcut Anlam

Mevcut anlam (presence of meaning), kişinin bireysel olarak yaşamının anlamını kavrayışını ifade eder. Bu kavrayış, onun dünyadaki yerini, varoluşsal önemini anlamasını da içerir. Aynı zamanda eylemlerine şekil ve yön veren, yaşamına istikamet kazandıran hedefler de anlamın mevcudiyetini kuvvetlendirir. Örneğin Yaşamda Anlam Ölçeği'ndeki (Steger vd., 2006, s. 93) *"Hayatımın belirgin bir amacı var"* veya *"Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim"* gibi maddeler anlam varlığına yönelik önemli göstergeler olarak yer alır. İlerleyen sayfalarda yer alan, anlamın üçlü doğasına ilişkin öne sürülen yaklaşımdaki hayatın anlamını kavrayış, amaç ve varoluşsal önem bileşenlerinin, bu yaklaşımda var olan anlamın altında toplandığını söylemek mümkündür. Ancak hatırlanacak olursa, yalnızca 5 ifadeyle tüm bu boyutların ölçülmeye çalışılması, George ve Park (2016, s. 215) tarafından eleştiriye tabi tutulmuştur.

Yapılan araştırmalarda mevcut anlam ve anlam arayışının genellikle birbirinden ayrı yapılar olarak ele alındığı ve analiz sürecine dahil edildiği göze çarpar. Örneğin intihara meyilli kişilerle yapılan bir araştırmada mevcut anlam boyutunda daha yüksek ortalamalara sahip olan hastaların daha az intihar davranışı ve özellikle daha az intihar fikrine sahip olduğu gözlenmiştir (Costanza vd., 2020, s. 4). Farklı çalışmalarda duygusal düzenleme ve iç güdümlü dindarlık (C. J. Park & Yoo, 2016, s. 329), psikolojik iyi oluş (Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008, s. 206), öz-kabul, kişisel gelişim, hastalığı kabul (Szcześniak, Świątek, Cieślak, & Świdurska, 2020, s. 6) daha düşük kaygı, depresyon, düşmanlık, içine kapanıklık (Steger, Kashdan vd., 2008, s. 215) ve daha düşük stres (J. Park & Baumeister, 2017, s. 3) ile ilişkili bulunmuştur. Yakın zamanda Türkiye'de koronavirüs pandemisi sürecinde yapılan bir çalışmada da mevcut anlam ile olumlu dinî başa çıkma arasında olumlu, yalnızlıkla ise olumsuz yönde ilişki ve etkileşimler tespit edilmiştir (Yıldırım vd., 2021). Bunların yanı sıra yaşamın mevcut anlamı ile mutluluk (Taşdibi Ünlü, 2019, s. 97) psikolojik esneklik (Demirci Seyrek & Ersanlı, 2017, s. 154) yaşam doyumu (Taş, 2011, s. 112), dindarlık ve alt boyutları (Çamur, 2014, s. 42; Tarhan, 2020, s. 50) arasında olumlu ilişkilerin tespit edildiği çalışmalar da mevcuttur.

2.1.5.2.2. Anlam Arayışı

İnsanı motive eden en temel gücün anlam arayışı olduğunu dile getirirken Frankl (2012, s. 113), logoterapideki anlam'a, psikanalizdeki haz ilkesinin, Adlerci psikolojide ise güç/üstünlük isteminin işgal ettiği yer gibi bir konum biçer. Onun için anlam, her zaman merkezi bir konumdadır. İnsan her durumda bir anlam bulabilir, hatta bulmalıdır. Öyle ki anlam iradesi aşkındır, doğuştan verilidir, aprioridir ve varoluşsaldır. Hatta insan olmanın şartıdır (condition humaine) (Frankl, 2016, ss. 189–190). Anlam arayışının evrenselliğine yönelik bu vurgu, onun bireysel temelde gerçekleştiğine gölge düşürmemelidir. Nitekim her ne kadar evrensel bir niteliğe sahip olsa da anlam arayışı içerik ve yönelim açısından öznel bir doğaya sahiptir (Bahadır, 2011, s. 37). Anlam tecrübesinin öznelliği gerek psikometrik gerekse teorik çalışmalarda araştırmacılar için her zaman önemli bir dayanak noktası olmuştur.

İnsan olmanın doğal bir ifadesi ve gerçekleşen bu tecrübenin öznel boyutta meydana gelmesi, ikili yaklaşımda anlam arayışının teorik alt yapısını oluşturur. Zira anlam arayışında, her insanın hayatında tutarlı bir yaşam tecrübesi, hayatının bir önemi ve onu güdüleyen amaçlarının olması temel ölçülerdir. Bu doğrultuda anlam arayışı *"insanın yaşamın anlamı, önemi ve amacına ilişkin kavrayışını belirleme ve/veya artırmaya yönelik arzu ve çabalarının gücü, yoğunluğu ve etkinliği"* ölçüsünde tanımlanır (Steger, Kashdan, vd., 2008, s. 200). Örneğin ilgili ölçme aracında yer alan *"hayatımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum", "hayatım için bir amaç ya da görev arıyorum"* vb. maddeler (Steger vd., 2006, s. 93) anlamlılığın anlaşılması ve ölçülmesi için doğal bir eğilim addedilen anlam arayışının öz-bildirime dayalı ifadeleridir.

Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda anlamın varlığı ile anlam arayışının genellikle ayrı ayrı ele alındığı ve analiz edildiği daha önce belirtilmişti. Bu minvalde yapılan araştırmalarda anlam arayışının sağlık kaygısı (Yek, Olendzki, Kekecs, Patterson, & Elkins, 2017, s. 386), tekrar eden rahatsız edici düşünceler (C. J. Park & Yoo, 2016, s. 329), düşük hayat memnuniyeti (Steger & Kashdan, 2007, s. 8), anlam krizi ve aidiyet ihtiyacı (Abeyta & Routledge, 2018, ss. 9–10), kaygı, üzüntü ve öfke (G. Davis, Camille B. Wortman, Darri, 2000, s. 504), kronik hastalarda düşük iyi oluş (Dezutter vd., 2013, s. 8) gibi olumsuz sayılabilecek değişkenlerle anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler tespit

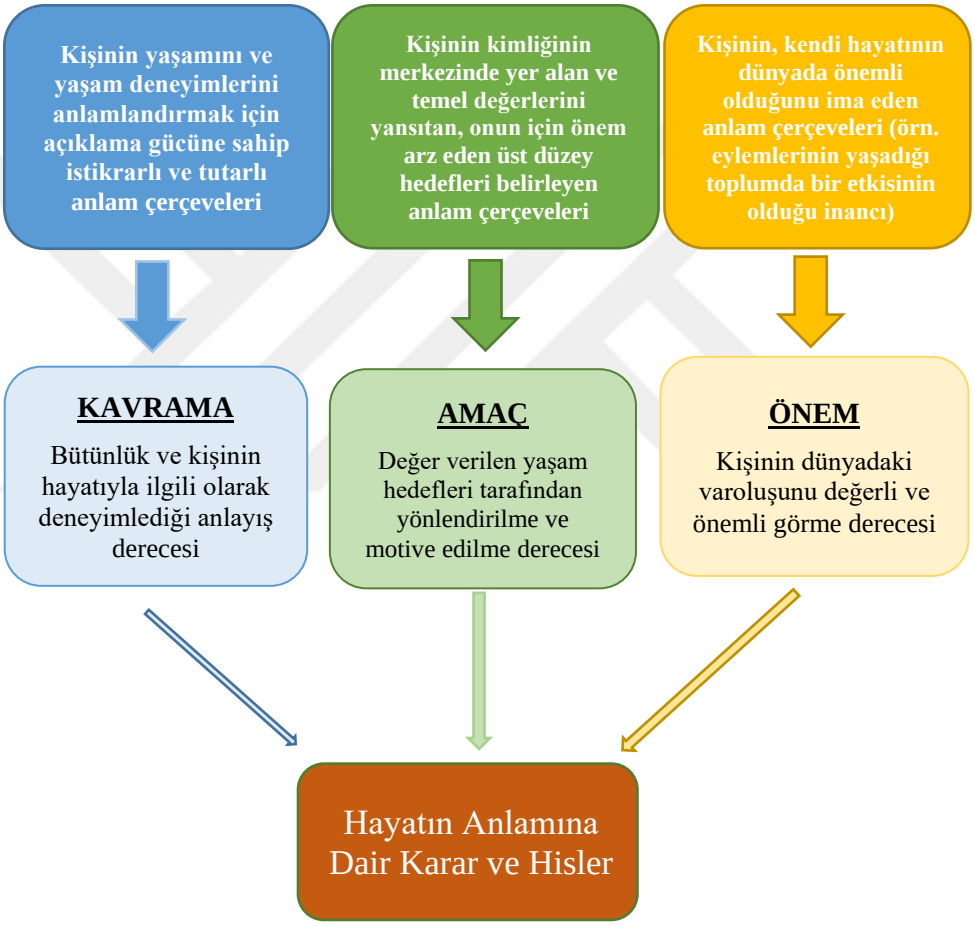
edilmiştir. Ancak bunun yanın sıra anlam arayışı ile duygusal düzen ve iç güdümlü dindarlık (C. J. Park & Yoo, 2016, s. 329), din (Kuruçay, 2020, s. 617), yaşam boyu öğrenme eğilimi (Kılınç & Uzun, 2020, ss. 94–95) vb. değişkenler arasında pozitif etkileşimlerin gözlendiği araştırmalar da vardır. Steger (2016, s. 62)'e göre bunun sebebini anlamak için anlam arayışı içinde olduğunda o kişinin neden bu davranışa yöneldiğine bakmak gerekir. Şöyle ki; bir kişi, gelişim veya değişim gibi pozitif deneyimler yaşamak için anlam arayışı içinde olabilir. Ancak başka bir kişi, olumsuz deneyimlerden kaçınmak adına böyle bir çabanın içine girmek istemeyebilir; diğer bir deyişle mevcut konumu ona daha güvenli gelebilir. Bu durumda yoğun bir anlam arayışı, hayatta anlam duygusunu azaltan bir etken olarak rol oynayacaktır. Dolayısıyla anlam arayışını ve onun var olan anlamla ilişkisini çeşitli motivasyonları ve bireysel etkenleri de sürece dâhil ederek ele almak, daha isabetli bir tutum olabilir.

Anlam arayışının insanın doğal bir eğilimi, sağlıklı insanın ya da psikolojik rahatsızlık yaşayan bir insanın dışavurumu olduğunu savunan farklı teoriler olsa da Steger ve arkadaşları (2008, s. 201), farklı motivasyonlardan doğabileceği gerçeğinden hareketle, farklı kişi ve örneklemlerde çeşitli değişkenlerle, birbirinden farklı sonuçlar ortaya çıkabileceğinin altını çizerek, anlam arayışının olumlu ve olumsuz etkileri söz konusu olduğunda her iki ihtimale de kapıyı tamamen kapatmaz.

2.1.5.3. Anlamın Üç Parçalı Yapısı

Anlamın kavramsallaştırılması ve net bir tanımının yapılması konusunda süregelen belirsizlik (Hicks & King, 2009, s. 639), araştırmacıları anlamı farklı şekillerde kavramsallaştırmaya ve boyutlandırmaya yönlendirmiştir. İlk yıllarda öne çıkan kavramsallaştırma ve ölçme çabalarında görülen tek boyutlu bakış açısı yıllar içinde değişip dönüşmüş; bunun sonucunda anlam, çeşitli şekillerde tanımlanmış ve boyutlandırılmıştır. Şüphesiz tüm bu çabalar, bu fenomenin daha iyi anlaşılmasına ve ölçülmesine yönelik girişimlerdir. Her ne kadar ortak bir tanım üzerinde karar kılınması hâlâ pek mümkün gözükmese de bu çabaların, onun daha iyi anlaşılmasına katkı sağladığı aşikârdır. Bu çerçevede anlama yönelik *"üçlü yaklaşım (tripartite view)"*, son yıllarda dikkat çeken bir boyutlandırma olmuştur (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016).

Üçlü yaklaşımı meydana getiren unsurlar kimi zaman farklı şekillerde ifade edilse de işaret edilen gerçeklik aynıdır. Buna göre anlam, öncelikle kavrayış (comprehension) ile vücuda gelir. İkinci bileşeni ise anlam denildiği zaman ilk akla gelen kavramlardan olan amaçtır (purpose). Bu yaklaşımda üzerinde durulan son bileşen ise *significance* veya *mattering* olarak ifade edilen önemdir. Aşağıda George ve Park (2016, s. 208)'tan alıntılanan görselde (bk. Şekil 2.1) anlamı meydana getiren üç bileşene ait tanımlar ve temel farklılıklar verilmiştir.



Şekil 2.1:
Anlamın Üçlü Yapısına Dair Kavramsal Şema: Anahtar Kavram ve Tanımlar
Kaynak: (George & Park, 2016, s. 208)

Benzer bir görselleştirme, ilgili boyutun zıddıyla birlikte (örn. amaç/amaçsızlık) Martela ve Steger (2016, s. 534) tarafından da yapılmıştır. Onlara göre anlamın artık üçlü bir yapı olarak ele alınması ve her boyut için ayrı ayrı çalışmalar yapılması gerekir. İlerleyen sayfalarda yukarıdaki görselde kısaca özetlenen bu yaklaşıma ilişkin bahsi

geçen her bir boyutun ne anlama geldiğine, anlamın hangi yönüne tekabül ettiğine kısaca değinilmiştir.

2.1.5.3.1. Kavrama

Anlamın üçlü yapısını oluşturan ilk boyut kavramadır. Kavrama, en genel ifadeyle kişinin yaşam deneyimin hakiki manada farkında olması ve bir bütünlük duygusuna sahip olması olmasına gelir. Kavrama ve bütünlük duygusu, yaşam içerisinde her şeyin dört dörtlük olmasından ve sürekli bir mutluluk halinden ibaret değildir. İşler yolunda gitmediğinde de bunun farkında olmak ve duygu-durumunu ona göre ayarlamak anlamına gelir. Kaldı ki genel bir kavrayıştan yoksun olmak da ölümcül bir durum olarak addedilemez. Baumeister (1991, s. 7), insanların, olayları ve şeyleri anlamlı kılma güdüsüne sahip olmasına ve kafasında hayata veya ölüme ilişkin varoluşsal vb. pek çok soru olmasının rağmen bunlara kesin ve net cevaplar bulabilmiş olmanın şart olmadığını belirtir. Dünyaya ve hayata yönelik bu tarz bir felsefî tavır onun daha iyi kavranmasına olanak sağlayabilir ama cevap, her zaman kavrayış ve anlamlılık için şart değildir. Yani soruşturma ve arayış kişi için bir yaşam tarzı olabilir.

Kavramayı daha iyi anlamımızı sağlayan sözcüklere örnek olarak ahenk veya insicam kavramlarına bu noktada yer verilebilir. Kişi için yaşamda olayların ve gidişatın hem kendi içinde hem de beklentilerle uyum içinde olmasının tercih edilen bir durum olduğu söylenebilir. Birbiriyle çelişmeyen, tutarlı ve istikrarlı bir anlam çerçevesi, mevcut yaşam şartlarına ve yaşamın genel gidişatına dair kişinin yaşamının anlamını kavramasına katkı sağlar (George & Park, 2016, s. 208). Zira böyle bir yaşam tecrübesi, şeyleri daha anlamlı kılar. Kavrayışı karşılayan bir sözcük olarak idrak, anlayış ve anlama yeteneği anlamına gelir. Tüm bunlar bizi kavrama boyutunun, anlam için bilişsel alt yapıyı sağladığı gerçeğine götürür (Martela & Steger, 2016, s. 532; Heintzelman & King, 2014, s. 154). Bu bilişsel alt yapıya sahip kişilerin, hayatı, dünyayı, dünya içinde kendi konumlarını, diğerleriyle olan ilişkilerini ve bu ilişkilerdeki konumlarını daha iyi kavramaları ve buna bağlı olarak daha yüksek bir anlamlılık tecrübesi yaşamaları beklenir (Steger, 2012, s. 166).

2.1.5.3.2. Amaç

Anlamın üçlü yapısını meydana getiren unsurlardan bir diğeri amaçtır. Amaç, kimi zaman hayatın anlamının yerine ancak çoğu zaman birlikte kullanılagelmiştir. Anlam ve amacın birbirinden farklı yapılar arz ettiği daha önce dile getirilmişti. Özellikle hayatın anlamına ilişkin ölçme araçlarında yer alan maddeler bunun somut örnekleridir. Mesela Yaşamda Anlam Ölçeği'ni oluşturan on maddeden beşi, hayatın amacıyla ilgili ifadeler içerirken (Steger vd., 2006, s. 93); Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği, müstakil olarak bir "amaç" alt boyutu barındırır (George & Park, 2017, s. 627).

Yukarıda daha önce bahsedilen bilişsel alt yapının sağladığı imkânla kişiler, uğrunda çabaladıkları, yola devam etmelerini sağlayan pek çok amaçlar belirler. Hatta kimi zaman kültürel olarak bunun içine doğar. Ondan beklenen şeyler daha üst bir sistem (aile, kültür, toplum vb.) tarafından belirlenmiş olabilir. Ne olursa olsun, insan davranışını doğru anlamak, amaçla birlikte bir okuma gerektirir (Göka, 2014, s. 138). Baumeister (1991, s. 32), anlam için saydığı temel ihtiyaçlar listesinde ilk sırada amacı zikreder. Amaçlar, pek çok şeyi ve davranışı anlamlı kılan gerekçelerdir. Ne var ki kişinin gelecek yönelimli nihai amaç ya da amaçları, her zaman gerçekleşmek zorunda değildir. Hatta birçok kişinin amaçları yaşamları boyunca gerçekleşmez. Ancak uğruna çabalanacak hedeflerin kişiye sağladığı anlam ve amaçlılık duygusu, tartışma götürmez bir gerçekliktir.

Amaçlar, basit isteklerden daha kapsamlı ve karmaşığa, sekülerden dinî gayelere doğru çeşitlilik gösterebilir. İnsan eylemlerinin genellikle amaç yönelimli olması ise anlamın motivasyonel yönüne işaret eder. Ancak bu da bütün eylemlerin gelecek ve amaç yönelimli olduğu anlamına gelmemelidir. Örneğin yemek yapan veya odasını temizleyen birinin, karnını doyurma veya temiz bir ortamda yaşama gibi basit gayeleri olabilir. Mevcut davranışı daha üst boyutta bir amaca hizmet eder. Fakat müzik dinlemek, kişiye yalnızca o an için bir tatmin duygusu sağlar. Müzik dinlerken daha farklı, karmaşık amaçlar yoktur. Dolayısıyla bu iki davranış türünün etkileri de duygular ve motivasyonlar olmak üzere iki farklı açıdan kişi üzerinde etkili olur (Baumeister, 1991, s. 33). Baumeister'in amaçlara yönelik bu ayrımı, "amaç" başlığında daha önce verildiği için burada tekraren detaylandırılmamıştır.

Amacı, kişinin yaşamının değer verilen yaşam hedefleri tarafından yönlendirilmesi ve motive edilmesi ölçüsünde tanımlayan George ve Park (2016, s. 210), insanların anlam çerçevelerinin, onların arzu ettikleri ve uğruna çabaladıkları hedefler hakkında bize fikir verebileceğini belirtir. Anlam ve amacı eşdeğer görmek, ikisinin de eksik anlaşılmasına neden olacağı için anlam ve amaç arasında süregelen dinamik bir ilişki varsaymak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Nitekim Steger (2016, s. 57) de anlamın teori, amacın ise eylem olduğunu söylerken benzer gerçekliğe işaret eder. Özetle insanın temel güdülerinden nihai anlam ve gaye ihtiyacı (Frankl, 2012, s. 113), anlamın üç parçalı doğasının motivasyonel bileşenini teşkil eder.

2.1.5.3.3. Önem

Üçlü yaklaşımın önem bileşeni, kişinin varoluşunun değerini anlamasına karşılık gelir. Yaşadığı hayatın ve kendiliğinin bir anlama matuf oluşunu kavramasıdır. Dolayısıyla bu bileşen varoluşsal önem olarak da adlandırılabilir. Örneğin kişinin varoluşunun özel bir anlamı ya da kâinatın büyüklüğü karşısında varlığının bir önemi olup olmadığı sorularına verilecek cevaplar bu bileşeni anlamaya yönelik ip uçları sağlar. Bu bağlamda önem, bir kişinin yaşamını, yaşamaya değer bulması olarak da tanımlanabilir (Martela & Steger, 2016, s. 535). Bu bileşen aynı zamanda Baumeister (1991, ss. 45–46)'in anlam ihtiyacının dördüncü unsuruna tekabül eder. Ona göre insanların kendilerini olumlu, değerli hissetme konusunda bir eğilimi vardır ve bu öz-değere, bireysel ve toplumsal açıdan olmak üzere iki ayrı yerden yaklaşmak gerekir. Örneğin bir futbolcu, toplumun daha az kazanan ve daha az popüler birçok meslek grubu üyesinden kendini daha değerli hissedebilir. Buna karşın bu futbolcu kendini daha üst ve daha iyi liglerde oynayan meslektaşlarıyla kıyasladığında bireysel olarak öz-değerini aynı ölçüde olumlu hissetmeyebilir. Ancak anlamın üçlü yapısında varoluşsal önem, herhangi bir kıyaslama olmaksızın evrenin büyük planında veya öldükten sonra bile yaşamının bir önem/değer taşıyacağını düşünme gibi bir yaklaşım çerçevesinde gelişmektedir.

Kavrayış ve amaca nispetle önem boyutunun empirik çalışmalara daha az konu edildiğini belirten George ve Park (2016, s. 212) bu boyuta ait teorik çerçeveyi Terör Yönetimi Kuramı (Terror Management Theory) ve öz-gelişim (self-enhancement) teorisinden örneklerle destekler. Terör Yönetimi Kuramı'na göre insanlar, ölüm

kaygısının üstesinden gelebilmek için kendilerini değerli hissetmeye yönelik bir arzuya sahiptir. Değerli hissetme ise kişinin yaşamında pek çok açıdan belirleyici olur. Örneğin bu duyguyla birlikte kişi, bireysel deneyimleri ile sosyal yaşamın her yönüne uzanan daha büyük yaşam çevreleri arasında bağlantılar kurarak, anlık varoluş sınırlarının ötesine geçebilir (Steger, 2012, s. 167). Öz-gelişim teorisine göre ise kişiler, genellikle kendilerini gerekenden daha olumlu görme eğilimine sahiptirler. Bu durum da kendileri ve gelecek hakkında daha iyimser bir bakış açısını beraberinde getirir (George & Park 2016, s. 212). Kısacası insanda, her şeyin iyiye gideceğine yönelik bir inanışa eğilim vardır. Bu da kişinin kendini ve yaşamını önemli ve değerli görmesi için uygun zemini hazırlar. Öne çıkan bu nitelikleriyle önemin, anlamın üçlü yapısında duygusal bileşeni temsil ettiği söylenebilir.

Buraya kadar olan kısımda Batı literatüründe anlam ile ilgili çalışmaların çok büyük bir çoğunluğunda tercih edilen ve son yıllarda öne çıkan boyutlandırmalara yer verilmiştir. Psikoloji çevrelerince geliştirilen bu teorileri anlamanın, anlam meselesine vakıf olmayı da kolaylaştıracağı düşüncesiyle her bir boyut kısa ve öz bir biçimde ayrı başlıklar altında ele alınmıştır. Son zamanlarda öne çıkan üçlü yaklaşım, henüz tam yaygınlık kazanmasa da alanın önde gelen temsilcilerinin yaptıkları vurgulara bakıldığında, kısa zaman içerisinde üç parçalı anlam yaklaşımının yaygınlık kazanması şaşırtıcı olmayacaktır. Aşağıda yer alan başlıklarda ise araştırma açısından (özellikle nitel araştırma aşaması için) önem arz eden anlam oluşturma yaklaşımına yer verilmiştir. Türkçe literatürde zaman zaman yer verilen (Ayten, 2012, s. 58), ancak detaylı bir şekilde ele alınmayan Park ve Folkman (1997)'ın Anlam Oluşturma teorisinin değerlendirilmesi yapılmıştır.

2.1.6. Anlam Oluşturma

İnsan hayatının değişken ve çok yönlü doğası farklı olaylar karşısında farklı tepkiler vermesine yol açar. Hatta farklı gelişim dönemlerinde benzer olaylara birbirinden çok farklı tepkiler verebilir. Bu duruma yol açan unsurlar yaş, çevre, medeni durum, eğitim seviyesi, mevcut duygusal durum, maruz kalınan hadisenin yoğunluğu gibi pek çok etken çerçevesinde gelişebilir. Bununla beraber günlük yaşam akışında tecrübe edilen stresli durumlarla karşılaşıldığında daha önce zikredilen mevzubahis anlam kaynakları

tek başına yeterli olmayabilir. Durumun üstesinden gelmek için kişiler, farklı bilişsel aktivitelerle olaylara farklı bir anlam atfedebilir, çeşitli yüklemelere yönelebilir ya da kapsamlı bir değerlendirme ve yorumlamadan sonra olayın anlamını yeniden takdir edebilir. Bu gibi tecrübeler kişiler için anlam oluşturma, anlam yaratma, anlam bulma veya anlamlandırma denilen karmaşık ve çok boyutlu bir süreci akla getirmiştir (Küçükcan & Köse, 2000, ss. 63-64).

Araştırma açısından önem arz eden anlam oluşturma modeline geçmeden önce, genel anlamıyla anlam oluşturmanın (*meaning-making*) tanımlanması noktasında bir karışıklığın süregeldiğini söylemek mümkündür. Konuyla ilgili Batı'da yapılan çalışmalarda karşılaşılan bu çeşitliliğin nedenini, büyük ölçüde araştırma bağlamı tarafından belirlenen ve farklı şekillerde ortaya koyulan kavramsallaştırmalardan kaynaklandığı söylenebilir. Şöyle ki tecrübe edilen olumsuz bir hadisenin nedeni sorgularken *"Bu neden başıma geldi?", "Bundan ne gibi faydalar sağlayabilirim?"* veya varoluşsal sorgulamalar dâhilinde *"Hayatımın anlamı nedir?"* gibi sorular, birbirinden farklı cevaplar gerektirir. Bu sorulara bir cevap/anlam bulmak (finding meaning) kimi zaman bir çıktı olarak görülmüşken kimi zaman anlam bulmak, bir süreç addedilmiştir. Anlam oluşturmada da aynı durum söz konusudur. Bazı araştırmacılar çıktı veya süreç olarak görürken bir kısmı anlam oluşturmayı uyum sağlama (adjustment) olarak görmektedir (G. Davis, Camille B. Wortman, Darri, 2000, s. 522). Dolayısıyla anlam oluşturmanın, ortak bir kabule dayalı genel geçer bir tanımının yapıldığını söylemek zordur. Fakat araştırma bağlamında ele alındığı şekliyle anlam oluşturma veya anlam yapma; *"kişiler üzerinde stres yaratan, özellikle anlam kaynaklarının yetersiz kaldığı güç durumlar karşısında çeşitli bilişsel aşamalarda, hadisenin yeniden değerlendirilmeye tabi tutularak arkasındaki gayeleri anlamak, kaybedilen kontrol ve bütünlük duygusunu yeniden kazanmak ve nihai aşamada yeni anlam ve anlamlarla süreci tamamlamak"* olarak tanımlanabilir.

Psikolojide oldukça geniş bir yer işgal eden anlam oluşturma literatürü içerisinde (Park, 2010a, s. 257), özellikle stresli ve travmatik durumlar karşısında öne çıkan ve araştırmada da tercih edilen anlam oluşturma modeline odaklanmak yerinde olacaktır. Anlam oluşturmanın bu gibi durumlar karşısındaki iyileştirici gücü, onun psikolojik

sağlık açısından etkili bir başa çıkma tekniği olduğunu göstermektedir (Updegraff, Silver, & Holman, 2008, ss. 721–722). Bilhassa kayıp, yas gibi durumlar söz konusu olduğunda başa çıkma eksenli araştırmalarda sıkça atıf yapılan model, Park ve Folkman (1997)'ın Anlam Oluşturma Modeli (*Meaning Making Model*)'dir. Zaten söz konusu model, stresli yaşam olayları baz alınarak ortaya koyulan bütünleştirici çerçeveye sahip bir yaklaşımın ürünüdür (Park & Folkman, 1997, s. 116). Özellikle ruh sağlığı alanında birçok farklı çalışmaya konu olan anlam oluşturma modeline göre bireyler anlamı hayatlarında genel/küresel/evrensel (*global*) ve durumsal/mukadder/değerlendirilen (*situational*) olmak üzere iki boyutta tecrübe eder. Genel anlam, kişi tarafından genelleştirilmiş inanç ve amaçlar ön plana çıkarken durumsal anlam bu genel anlama da bağlı olarak spesifik olaylar karşısında oluşturulan anlamlara işaret eder (Park & Folkman, 1997, s. 116). Anlam oluşturma yaklaşımına değinilen bu başlık altında, stresli yaşam olayları karşısında bireylerin anlam tecrübesini açıklamak için geliştirilen Anlam Oluşturma Modeli'ne odaklanıldığından bu modele ilişkin bilgiler, aşağıda ilgili başlıklar altında detaylıca ele alınmıştır.

2.1.6.1. Genel Anlam

Gündelik hayatta insanlar ölüm, hastalık, doğal afet, ailevi ve ekonomik sorunlardan kaynaklı çeşitli stres, üzüntü, sıkıntı ve kederli durumların içine düşebilir. Hemen herkes hayatının farklı dönemlerinde, kimi zaman benzer acıları, çeşitli yoğunluklarda tecrübe eder. Olağan hayat akışını sekteye uğratan bu gibi olayların üstesinden gelme noktasında kişiye yardımcı olan genelleştirilmiş, mukavim ve geniş kapsamlı anlam sistemleri, sürecin daha hafif atlatılmasını sağlayabilir. Park ve Folkman (1997, s. 116), Reker ve Wong (1988)'un *"kişinin varoluşundaki düzenin, tutarlılığın ve amacın bilinmesi…"* (s. 221) şeklindeki anlam tanımından ilhamla modelin genel anlam boyutunu, kalıcı inançlar ve değer verilen amaçlar olarak tanımlar. En genel ifadesiyle bu boyut, *"insanların kendilerini ve çevrelerini algılayıp anladıkları, geçmişi yorumladıkları, geleceklerini tahmin ettikleri ve davranışlarını yönlendirdikleri"* (Park, 2010b, s. 3) bir hüviyete sahiptir.

Hayata ilişkin genel eğilimleri kapsayan genel anlam, inançlar, amaçlar ve öznel anlam duygusu bileşenlerinden oluşur. İnançlar, hayatın işleyişine ve düzenine dair temel

varsayımlar anlamına gelirken amaçlar, motivasyonel düzlemde hayattaki amaçlara ilişkin bileşendir (Park & Folkman, 1997, s. 116-118).

İnançlar. Genel inançlar, adalet, kontrol, bütünlük duygusu gibi kapsamlı görüşleri ve kişilerin kendilik algılarını içerir. Bu inanışlar aynı zamanda kişinin hayat tecrübesinin temel referans noktalarını teşkil eder (Park, 2010a, s. 258). Ayrıca bireyin, hayatın ve buna bağlı olarak insanların özünde müşfik bir eğilime sahip olduğuna yönelik genel algısına işaret eder. Bunun yanında adalet ve doğruluğa yönelik algıları da ihtiva eden bu inançlar, anlamın önemli bir bileşeni olarak kontrol duygusunu besleyen hayatın kestirilebilir ve anlaşılabilir olduğuna ilişkin bir anlayışın gelişmesine de kapı aralar. Nitekim kontrol hissi, öz-değer, işe yararlık ve yeterlik duyguları üzerinden kişinin kendiliğini etkileyen önemli bir unsurdur (Park & Folkman, 1997, s. 118).

Amaçlar. Anlamla çoğu zaman birlikte kullanılan amaç ve amaçlar, yaşamı boyunca insanın davranışlarını yönlendirerek onlara davranışları için ihtiyacı olan motivasyonel meşruiyet zeminini temin eder. Kişinin yaşamındaki hedefler, onun kimliği ve ideal benlikleri hakkında ipuçları barındırır. Ancak her amaç aynı seviyede değildir. Hedefler içerikleri itibariyle hiyerarşik bir düzene tabidir. Hedefler arasından bazıları nihai gaye olarak her zaman davranışları yönlendirirken bir kısmı duruma veya olaya özgüdür, kişiden kişiye değişebilir ve kısa dönemlidir (Park & Folkman, 1997, s. 119).

Öznel anlam duygusu. Kişinin geleceğe yönelik hedef ve hedeflere sahip olmasının sağladığı amaçlılık ve yönelim duygusu ve buna bağlı olarak ortaya çıkan anlamlılık hissi, öznel anlam duygusunu meydana getirir. Ancak öznel anlam duygusunun genel anlamın bir bileşeni mi yoksa bu sürecin bir çıktısı mı olduğu konusu tartışmalıdır (Park, 2010a, s. 258). Kanaatimizce gerek inancın gerekse amaçların bahsi geçen içerikleriyle birlikte büyük oranda bireysel düzlemde gerçekleşmesi, halihazırda öznel anlamlılık duygusunu ortaya çıkarmaktadır. Dolayısıyla genel anlamın bir yönü değil tüm bu boyuttan hasıl olan anlamlılık tecrübesine tekabül etmesi daha mâkul gözükmektedir.

Park ve Folkman (1997, s. 120), yapılan araştırmalarda genel anlamı oluşturan inançlar ile ilgili üç özelliğin öne çıktığını dile getirir: istikrar, iyimser önyargı ve kişisel ilgiler. Hayatta karşılaşılan stresli bir olayın ilk etapta algılanması ve ardından genel

anlam sistemiyle uyumlu olacak şekilde bir tepki verilmesi, sürecin sağlıklı işleyişi, kişilerin istikrarlı ve tutarlı yaşam tecrübesine olanak sağlar. Bu da bütünlük duygusuna katkıda bulunur. Ancak bu durum istikrar isteminin kesin ve net çizgilerle belirlenmiş olduğu anlamını taşımaz. Onun esnek, farklı olaylara uyum sağlayabilir olması netice olarak yine hayatta istikrar, devamlılık ve anlam duygusunun gelişmesine hizmet eder. Fakat ne var ki yine de insanlar, genellikle genel anlam sistemleriyle çelişmeyecek kişi, grup ve eylemlere yönelmeyi tercih eder. Bununla birlikte araştırmacılar, insanların kendisi ve çevresi için genel olarak iyi olanı isteyeceğine ve iyiye yöneleceğine dair bir eğilime sahip olduklarını dile getirir. Her ne kadar geçmiş yaşam tecrübeleri bir kişinin genel anlam sistemini her zaman doğru şekilde yansıtamasa da insan, geleceğe dair olumlu duygular besler (Park & Folkman, 1997, s. 120). Üçüncü ve son olarak genel inançlar soyut ve kuramsal değil bireysel yaşama yansıyan tarafıyla somut ve pratik bir doğaya sahiptir. Bu inançlara rengini veren de daha çok kişisel ilgilerdir (Park & Folkman, 1997, s. 121).

Park ve Folkman (1997, s. 121) genel anlam sistemlerine uygun birer örnek olarak dinlere işaret eder. Buna göre din, özellikle kayıp ve acılar karşısında kavrayışı besleyen açıklayıcı yönü ve çeşitli bilişsel şemalara nüfuz etme gücüyle bir meta-şema olarak ön plana çıkar. Diğer bir deyişle din, kişinin yaşama dair pek çok inanç ve tutumunu şekillendirmesiyle, daha alt şemalara etki eden bir üst şemadır (Şahin, 2007, s. 39). Bunların yanında sağladığı öz-değer, amaç ve nedensel açıklamalarla anlam sistemi için oldukça doyurucu olabilir. Dinî inançlar, her ne kadar durağan ve sabit bir görünüme sahip olsa da günlük olayları yorumlama noktasında gözden geçirmeye, yeni değerlendirme ve açıklamalara kapı aralaması nedeniyle çoğu zaman uyum sağlayıcı niteliğe de sahiptir. Park ve Folkman (1997, s. 121) son olarak dindarlığın motivasyonel yorumu olan Gordon Allport'un dindarlık tipolojisindeki iç güdümlü dindarlığın olumlu yönlerine yaptığı vurgulara da yer vererek, dinin genel anlam sistemi için en uygun örneklerden biri olduğu görüşünü temellendirir.

2.1.6.2. Durumsal Anlam

Durumsal anlam, genel anlamın günlük hayatta belirli olaylara uyarlanmış halidir. Durumsal, ya da *"mukadder anlam"* (Ayten, 2012, s. 58), yaşanan olayların

arkasındaki sebeplere yönelik ilk nedensel atıflara, illiyete tekabül eder. Ayrıca hadisenin genel anlam sistemiyle ne ölçüde çeliştiğinin tespit edilmesini ve durumun üstesinden gelmeye yönelik bir eylem planını da bünyesinde barındırır (C. L. Park, 2005, s. 709). Örneğin bir yakının aniden kaybı karşısında ortaya çıkacak durumsal anlamlar, büyük oranda genel anlamdan hareketle bu aşamada oluşturulur. Bu ölüm karşısında inanan kişinin imtihan, kader, ahiret inancı vb. genel anlam sisteminden beslenen dinî atıflar çerçevesinde süreci sağlıklı bir şekilde atlatamaması, diğer bir deyişle genel anlam sistemiyle mevcut hadise özelinde oluşturulan durumsal anlam arasındaki muhtemel çelişkiler, durumsal anlamlarda vücut bulur. Öyle ki ortadaki çelişkili durumun ortadan kaldırılması, durumsal anlam devreye sokularak gerçekleştirilir. Dolayısıyla iki anlam boyutu arasında sürekli ve döngüsel bir etkileşim vardır.

Durumsal anlamın da üç bileşeni vardır. Bunlar *anlamın takdiri*, *anlam arayışı* ve *bir sonuç/çıktı olarak anlam*. Durumsal anlamın birinci aşaması olan *olay anlamının takdiri* bir anda değil tedricî olarak gerçekleşir. Belirli bir birey-çevre etkileşiminin (birey-olumsuz hadise) kişi için arz ettiği önemin değerlendirilmesi, birincil değerlendirme aşamasıdır. Bu durumun büyük ölçüde dünyaya ilişkin genel inanç ve varsayımlardan etkilendiğini belirten Park (2010a, s. 259)'a göre kişi, öncelikle yaşanılan stresli durumun bir tehdit mi yoksa aşılması gereken bir zorluk mu olduğuna karar verir. Dolayısıyla bu aşamada etkili olan en önemli unsurlar şunlardır: yaşanılan hadisenin kişi için önemli olan şeylere yönelik bir tehdit unsuru olarak algılanıp algılanmaması noktasında belirleyici olan *bağlılıklar* (örn. ölen kişinin yakınlığı); stresli olayın şiddetini belirlemede temel referans noktaları olan kendi tasarruf, ilişki, hedef ve iştiyaklarını ihtiva eden *değerler* (örn. ölen kişinin kendisi için taşıdığı anlam/önem); bahsi geçen bağlılık ve değerlerin vücut bulduğu ve kişinin uğruna çabaladığı *hedefler* (örn. ölen kişiyle daha önce kurulan hayaller) (C. L. Park & Folkman, 1997, s. 123). Tüm bu etkenler olayın anlamının birincil değerlendirmesine/anlamın takdirine rengini veren unsurlardır.

İnsan hayatında büyük-küçük veya birbirine bağlı çeşitli hedefler vardır. Bazen karşılaşılan güç durumlar bir değil birden fazla yaşam hedefini dolaylı olarak etkiler. Yaşanılan bu güç durumun sarstığı, sekteye uğrattığı yaşam hedefi, kişinin yaşamında ne

kadar merkezi rol oynuyorsa, genel anlamı etkileme, sarsma ve buna bağlı olarak kişinin içine düştüğü stresli durumun yoğunluğu da o kadar artar. İkincil değerlendirme aşaması ise, kişinin *"bu durumun üstesinden gelmek için ne yapabilirim?"* diye sorduğu aşamadır. Kendi öz-kaynaklarını etkili bir şekilde devreye sokan ve kontrol duygusunu hisseden kimseler için sıkıntılı durumu aşmak daha kolay hale gelir. Bu noktada etkili olan öz-kaynaklara olumlu Tanrı tasavvuru örnek olarak verilebilir. Allah'ın yardımını hissetmek, zorlu süreçte kişi için sağlam bir dayanak noktası oluşturabilir (Park & Folkman, 1997, ss. 122–123). Mukadder anlam ve genel anlam arasında ortaya çıkan uyumsuzluk, kişide bütünlük ve kontrol duygusunun kaybı, öngörülemezlik, süreksizlik gibi rahatsız edici hisler doğurur. Mesela *"ölüm genç insanlara yakışan bir şey değildir, ölüm ancak yaşlandığında kişiye uğrar"* şeklinde genel bir inanışa sahip kişi, genç bir yakınını kaybettiğinde kendisini ciddi bir sıkıntı ve stresin ortasında bulabilir. İşte bu noktada genel anlam sistemiyle uyumsuz olan mevcut durumu ve yarattığı stresi aşmak için kişi, bir başa çıkma süreci içerisine girer ve böylece anlam oluşturma serüveni başlar (Park & Folkman, 1997, s. 124).

Durumsal anlamın ikinci aşaması, aslında bir *anlam arayışı* sürecidir. Anlam arayışını stresli durumlarla başa çıkma sürecinin bir parçası olarak ele alan yazarlar, anlam oluşturmanın bu noktadaki önemli işlevine vurgu yapar. Anlam oluşturma, öncelikle mevcut hadise özelinde anlamın yeniden değerlendirilmesiyle başlar. Yeniden değerlendirme sürecini takiben, mukadder anlam ve genel anlam da değişime uğrar. Diğer başlıklarda olduğu gibi anlam arayışı/anlam oluşturma süreci de çeşitli aşamalardan müteşekkildir. Bunlardan ilki *anlamın yeniden değerlendirilmesidir (reappraisal of meaning)*. Modele göre bu süreçte kişiler, değerlendirilen anlamı, önceden var olan genel anlama özdeş kılarak (örn. ölümün genç yaştakiler için de bir hakikat olduğu gerçeğini kabullenmek) ya da güç duruma uyum sağlamak adına inanç ve hedeflerini değiştirerek (örn. çocuk sahibi olamayan birinin, durumu kabullenerek çocuk sahibi olmanın kendisi için ifade ettiği büyük anlamı değiştirip/dönüştürmesi) olaya uyum sağladıklarında anlam oluşturma süreci başarıyla tamamlanmış olur. Eğer bunların ikisi de gerçekleşmezse süreç yeniden başa döner ya da kişi kendini tekrarlayan rahatsız edici düşüncelerle baş başa bulabilir (ruminasyon). Anlam oluşturmanın operasyonel tanımlarında sık sık nedensel ve algılanan faydalar özelinde yüklemelere (attribution) vurgu yapıldığını belirten Park

ve Folkman (1997, s. 125)'a göre anlam oluşturma, esasında bundan çok daha fazlasıdır. Örneğin nedenselliğe ilişkin yüklemeler, anlam oluşturmaya katkı sağlasa da anlam ve yükleme aynı şey olarak kabul edilemez. Nedensel yüklemeler, süreç boyu etkili olsa da anlam, bu yükleme faaliyetlerinden çok daha fazlasını ihtiva eder. Anlam oluşturma, genel anlam ve durumsal anlam arasındaki temel uyumsuzlukları en aza indirme süreci olarak düşünülebilir. Olayın yeniden yorumlanması ve değerlendirilmesi, o olayın kişiye yansıyan olumsuz yönlerini azaltabilir ve hatta ona, olumlu açıdan katkıları olabilir. Kısaca tüm bu süreç, bilişsel yeniden değerlendirmelerle icra edilir (Park & Folkman, 1997, s. 125). Bu arada Park ve Folkman'ın anlam oluşturma yaklaşımını, başa çıkma çerçevesinde kurguladığını daima hatırda tutmak gerekir.

Durumsal anlamın ikinci alt başlığı olan ve anlam oluşturma aktivitelerinin ekseni niteliğindeki bu aşamada daha önce bahsi geçen yüklemelere/atıflara ayrı bir parantez açmak gerekir. Olayın yeniden değerlendirilmesi sürecinde yüklemeler birbirinden farklı şekillerde gerçekleşir. Örneğin *nedensel yükleme, "Böyle bir olay neden gerçekleşti?"* şeklinde bir sorunun cevabına yönelik atıf arama çabasıyken *"Neden bir başkasının değil de benim başıma geldi?"* şeklinde bir sorunun peşinden gitmek, *seçici vaka yüklemesi*ne bir örnektir. Bunlara ek olarak yaşanılanlardan kimin/neyin sorumlu olduğunu belirlemeye yönelik *sorumluluk yüklemesi* çeşidinden de bahsedilebilir. Yüklemelerin etkili olduğu alanların başında, stresli bir durum karşısında kaybedilen kontrol duygusunun, yüklemelerle kişiye yeniden kazandırılması ihtimali gelir (Küçükcan & Köse, 2000, ss. 67-68). Ancak atıflar söz konusu olduğunda dikkat edilmesi ve altı çizilmesi gereken asıl husus, durumsal anlam kabul edilebilir bir hüviyete kavuşturulana veya genel anlam dönüştürülüp uygun bir hale getirilinceye kadar, atıfların sürecin yalnızca başında değil, anlam oluşturmada daha geniş bir zaman aralığında etkin rol üstlendiğidir (Park & Folkman, 1997, ss. 126-127). Nitekim ne anlam, nedensel vb. yüklemelere indirgenebilir; ne de yüklemeler, salt anlam oluşturma faaliyetidir. Bunların, çeşitli bilişsel mekanizmaların devreye girdiği çok boyutlu aktiviteler olarak kabul edilmesi önemlidir.

Tecrübe edilen acı ve zor durumlarda kapsamlı bir yeniden değerlendirmenin (reappraisal) bile yetmediği, kabul edilemez, caydırıcı bazı ağır durumlar karşısında artık

sürecin genel anlamın değişmesi yönünde ilerleyeceğini söyleyen yazarlar (Park & Folkman, 1997, s. 129), her ne kadar değişime kapalı olsa da bu noktada pek çok inanç ve amacın gözden geçirilmesinin söz konusu olacağını dile getirir. İnançların gözden geçirilmesi (revising beliefs), hayata ve dünyaya dair görece yeni bir bakış açısını gerektirebilir. Bu bakış açısı da yeni bir yaşantıyı beraberinde getirir. Dinî değişim ve dönüşümler burada örnek olarak zikredilebilir. Hedeflerin gözden geçirilmesi (revising goals) ise kişiyi, daha önce bahsedilen yaşam hedefleri ve hedef hiyerarşilerinde köklü değişikliklere mecbur bırakabilir. İnanç ve hedeflerindeki değişimle birlikte kişi, hayat tecrübesine katkı sağlamakta ve bu da ilerleyen zamanlarda benzer hadiselerin üstesinden gelmede ona bir nevi reçete veya perspektif kazandırmaktadır. Ne var ki genel anlamın temel bileşenlerine ilişkin değişikliklerle birlikte kişi hemen huzur ve sükûnete ermeyebilir. Yaşanılan acının büyüklüğü ölçüsünde depresyon, karamsarlık, keder, hayal kırıklığı, suçluluk gibi olumsuz duygular bu sürece eşlik edebilir (Özdemir & Düzgüner, 2020, s. 504; Park & Folkman, 1997, s. 129).

Anlam oluşturma modelinin üçüncü ve son aşaması *oluşturulan anlam(lar)*ı (meanings made) kapsamaktadır. Bu aşamada kişi öncelikle hadise özelinde "anlamlandırma" duygusunu hisseder. Zorlu veya travmatik hadiselerden sonra gözlenen olumlu gelişim, değişim ve dönüşümler bu hususa örnek olarak zikredilebilir. Mesela kişiler, ailesinin ve yakınlarının desteğiyle süreci atlatması durumunda yakın çevresinin önemini daha iyi anlayarak çevreyle kurduğu ilişkilerini olumlu yönde geliştirilebilir. Diğer yandan yaşanan güç durum, hayatın daha sonra getirdiği/getireceği benzer zorluklar karşısında öz-kaynakların ve başa çıkma mekanizmalarının daha etkin kullanılmasını sağlayacak yan faydaları beraberinde getirebilir. Dolayısıyla Park'ın vurguladığı, bu aşamada stres kaynağının yeniden takdir edilen anlamı (örn. ölüme yönelik tutumların değişmesi), değişen kimlikler ve stres kaynağının kimliğe entegrasyonu bu bağlamda daha iyi anlaşılmaktadır.

Yaygın olarak gözlenen diğer çıktı, değişen genel inanç ve amaçlardır. Ancak bu durum, her zaman oluşturulan pozitif anlamlar, travma sonrası gelişim ve büyüme gibi algılanmamalıdır. Yas süreci örneğinde olduğu gibi anlamlandırma serüveni karmaşık ve çok boyutlu olabilir. Anlam oluşturmanın en yaygın çıktısı ise genellikle kabullenmedir.

Olayın sonuçlarının kabul edildiği veya duruma bir şekilde uyum sağlanması anlamına gelir. Bu aşama aynı zamanda sürecin başında yapılan atıfların yeniden gözden geçirilmesine ve yeni yüklemelere de ev sahipliği yapar. Yüklemeler, yukarıda da dile getirildiği gibi anlam oluşturma modelinde sürecin başından sonuna kadar etkili olmaktadır (Park, 2010a, ss. 260-261).

Park ve Folkman (1997, s. 129)'a göre anlam oluşturma serüveni, *"yaşanılan hadisenin yeniden değerlendirilmesiyle oluşan durumsal anlam ile kişinin genel anlamının uyum sağladığı"* seviyede gerçekleşir. Dolayısıyla anlam bulma veya anlamlandırma dediğimiz şey, değerlendirme ve yorumlamaya tabi kılınan anlam ile genel anlamın uyuştuğu ölçüde başarılı addedilir. Eğer uyuşmazlık devam ediyorsa, bu uyumsuzluk giderilene kadar anlam oluşturma faaliyeti tekrar eder. İki anlam düzeyi arasındaki bağdaşım ve bütünleşme gerçekleştiğinde, anlam oluşturma sürecinin çıktısı olarak kavramsallaştırılan kalıcı değişiklikler meydana gelir. Bunlar hayata yönelik kişinin teolojik, ontolojik ve epistemolojik tutumlarının çerçevesini yeniden belirleyen mahiyette olabilir.

Kişileri güç durumda bırakan stresli yaşam olaylarının onlarda olumlu değişiklere yol açabileceğini de dile getiren Park ve Folkman (1997, s. 130), Schaefer ve Moos (1992, s. 149)'un kapsamlı çalışmasından ilhamla onların keşfettiği üç önemli başlığa değinir. Buna göre zor hadiselerden sonra olumlu değişiklikler şu başlıklar etrafında şekillenebilir: aile ve arkadaşlarla kurulan daha olumlu ilişkiler, daha geniş öncelikler ve yaşama yönelik daha geniş bir bakış açısı. Yakın zamanda pek çok araştırmaya konu olan travma sonrası gelişim/büyüme fenomeni, bu yaklaşıma örnek olabilir (Blackburn & Owens, 2015; Boyraz & Efstathiou, 2011; Doğan, 2020). Fakat olumlu değişim ve gelişimler, her durum ve şart için genellenebilir değildir. Travma sonrası gelişimin yanı sıra travma sonrası stres bozukluğa da uzun yıllardır psikoloji çalışmalarında kendine yer bulmaktadır (Bisson, 2007; Doğan, 2020; Helzer, Robins, & McEvoy, 1987; Yehuda, 2002).

Sonuç olarak, araştırmanın nitel aşamasının teorik zeminin teşkil eden Anlam Oluşturma Modeli'nin, özellikle kayıp, ölüm, yas gibi güç durumlarda, kişilerin yaşayacağı yoğun stresin üstesinden gelme sürecine odaklanan, başa çıkma eksenli bir

yaklaşım olduğunu söylemek mümkündür. Modele göre anlam, genel inanç ve amaçlardan müteşekkil genel anlam ile olayın anlamının takdiri, anlam oluşturma ve oluşturulan anlam olmak üzere üç aşamadan oluşan durumsal olmak üzere iki alt boyutta toplanır. Anlamın boyutlandırılmasının gerekliliği ve öne çıkan yaklaşımlardan sonra aşağıda anlamın psikolojideki psikometrik serüvenine yer verilmiştir.

2.1.7. Anlamın Psikometrik Serüveni

Günümüzde psikolojide hâlâ etkisini hissettiren, İngiliz istatistikî geleneğin hızlı gelişimi, bilimsellik kaygısıyla hareket eden birçok psikolog için gerekli alt yapıyı temin etmiştir. Araştırma konuları ve istatistik tekniklerinin birbirini besleyen karşılıklı ilişkisi farklı alanlarda insan ve toplumla alakalı birçok soyut kavramın psikoloji sahasına taşınmasına imkân tanımıştır (Richards, 2010, ss. 60–61). Ne var ki psikolojide yaygınlığı arttıkça, hayatın anlam ve amacı da psikometrik alana taşınarak bu değişim ve dönüşümden büyük ölçüde payına düşeni almıştır.

Hayatın anlam ve amacının psikolojik sağlıkla ilişkisinin özellikle klinik pratikle birlikte daha iyi anlaşılması, konunun öneminin kavranmasına kapı aralamıştır. Uzun yıllar felsefenin ilgi alanında kalmış bu konunun psikoloji sahasına taşınması ve daha da önemlisi konuyu merkeze alan çalışmaların bilimsel temellere sahip olması zorunluluğu, hayatın anlam ve amacının ölçülmesi ve istatistiksel olarak ifade edilmesi gerekliliğini de beraberinde getirmiştir. Zira bu tarz soyut mefhumlar, bilimsel alana taşınmadığı sürece birçok disiplin için birtakım teorik iddialardan öte gidemeyen bir fenomen olarak kabul edilegelmiştir. Psikolojide bahsi geçen teknik ilerlemelerle başta psikoloji ve alt dalları olmak üzere farklı disiplinlerden konuya ilgi duyan araştırmacılar, anlam, amaç ve anlamsızlık kavramlarını tecrübî araştırmalara dâhil ederek ölçme aracı geliştirme girişimlerinde bulunmuştur.

2012 yılında hayatın anlamını ölçmek için geliştirilen ölçekleri tespit etmek amacıyla yapılan bir literatür analizinde toplam 59 anlam ölçeği tespit edilmiştir. Bu ölçekler mevcut anlam ve anlam arayışının yanı sıra anlam kaynakları, anlam oluşturma, anlamlı aktivite vb. çerçevelerde kurgulanmış olmakla birlikte ekseriyeti Kuzey Amerika merkezlidir. Bunun yanı sıra Danimarka, İspanya, Çin, Hollanda, Avustralya, Slovakya,

İsrail, Almanya, İrlanda, Finlandiya gibi ülkelerde de nomotetik ve idiografik yaklaşımla geliştirilen çeşitli ölçekler mevcuttur (Brandstätter, Baumann, Borasio, & Fegg, 2012, ss. 1036–1045). Burada ise geliştirilen tüm ölçme araçları tek tek zikretmek yerine literatürde farklı yönleriyle öne çıkan ve araştırma çerçevesinde uygun görülen ölçme araçlarına değinilmiştir. Bu sayede psikolojide anlama bakışın tarihsel süreç içerisinde geçirdiği değişim ve dönüşümlerin ve bugün geldiği konumun daha net anlaşılacağı düşünülmüştür.

Literatürde bireyin tecrübe ettiği yaşamda anlam(sızlık) ve amaç(sızlık) duygularını ölçmeye yönelik ilk teşebbüsleri 1960'lı yıllara kadar götürmek mümkündür. Özellikle ilk dönem ölçme faaliyetlerini logoterapinin domine ettiği söylenebilir. Örneğin Viktor E. Frankl'ın hastalarında gözlemlediği, varoluşsal anlamsızlık ve amaçsızlık anlamına gelen noöjenik nevroz kavramından hareketle Crumbaugh ve Maholick (1964) bu fenomenolojik hadiseyi psikometrik alana taşımışlardır. Araştırmacılar yaptıkları çalışmada hayatın anlamını *"anlam arzusu yoksunluğundan yaşamda amaca uzanan bir devamlılık"* (Schnell, 2010, s. 352) olarak tek boyutlu bir şekilde ele almışlar ve Yaşamda Amaç Testi (Purpose in Life Test, PIL) adını verdikleri bir ölçme aracı ortaya koymuşlardır. Belirtmek gerekir ki tek boyutluluk durumu, ilk dönem ölçeklerinin büyük bir kısmı için geçerlidir. Yaşamda Amaç Testi ile uyumlu şekilde geliştirilen bir diğer ölçek ise Yaşam Amacı Ölçeği (Life Purpose Questionnaire, LPQ)'dir (Hablas & Hutzell, 1980). Geriatrik ve nöro-psikiyatrik alanda kullanılan bu ölçek, 20 maddeden oluşmakla birlikte katılıyorum ve katılmıyorum cevaplarına dayalı olarak tek boyutlu bir yapı arz etmektedir. Logoterapik yaklaşımın etkisini hissettirdiği bir diğer ölçek yine Crumbaugh (1977) tarafından geliştirilen Noetik Amaçları Araştırma Testi (Seeking of Noetic Goals Test, SONG)'dir. Alt boyutu bulunmayan bu test de 20 maddeden oluşmakta ve 7'li likert üzerinden derecelendirilmektedir.

İlerleyen yıllarda Starck (1985) tarafından geliştirilen Acı Çekmenin Anlamı Testi (Meaning in Suffering Test, MIST) ise yine 20 maddeden ancak diğerlerinden farklı olarak 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Çok boyutlu olarak geliştirilen bir başka ölçek de önceki yıllarda Reker ve Peacock (1981, s. 266) tarafından 7'li likert tipinde geliştirilen 56 madde ve 7 alt boyuttan oluşan Yaşam Tutum Profili (Life Attitude Profile, LAP)'dir.

Bu ölçek, daha sonra Reker (1992) tarafından revize edilerek 48 maddede ve bütünlük, varoluşsal boşluk, sorumluluk, ölüm kabulü, hedef arayışı ve amaç olmak üzere toplamda 6 alt boyutta toplanmıştır (Life Attitude Profile-Revised, LAP-R). Yine Logoterapi eksenli geliştirilen bir diğer ölçek de Langle ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulan Varoluş Ölçeği (The Existence Scale, ES)'dir. Varoluşsal tatmin derecelerini saptamaya yönelik geliştirilen söz konusu ölçek 46 maddeden ve gerçekçi algı, duygusal irade, karar verme kabiliyeti ve sorumluluk alt boyutlarından oluşmaktadır. Logoterapik temelleriyle ön plana çıkan bu ölçekler arasında Yaşamda Amaç Ölçeği ve Yaşam Amacı Ölçeği, genel anlam yapısını ölçmek için kurgulanmışken Noetik Amaçları Araştırma Testi ve Acı Çekmenin Anlamı Testi, güç durumlarda anlam bulma motivasyonunu değerlendiren yapısıyla boy göstermektedir (Melton & Schulenberg, 2008, s. 35).

Görece erken dönemde, logoterapik yaklaşımın dışında geliştirilen ilk ve önde gelen ölçme araçlarından biri Yaşam İlgisi Ölçeği (Life Regard Index, LRI)'dir (Battista & Almond, 1973). Kültürlerarası farklı çalışmalarda güvenilirlik ve geçerliği yapılmış (Debats, 1990) ve uzun yıllar araştırmalarda kullanılmış olan 5'li likert tipindeki ölçek, 28 madde ve iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutları şu şekildedir: kişinin yaşamını belirli bir bakış açısı ve bağlamda görmesi anlamına gelen *çerçeve/yapı (framework)* ve hayatta amaç ve amaçlara, onların sağladığı bir hayat görüşüne sahip olma anlamına gelen *tatmin (fulfillment)*.

Daha sonra bir tıp sosyoloğu olan Aaron Antonovsky, önceki yıllarda teorik zemini oluşturduğu salutogenetik modeliyle uyumlu şekilde 29 maddeden oluşan özgün bir ölçek geliştirmiştir. Antonovsky (1987a, s. 20)'nin Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu Ölçeği (Sense of Coherence Scale, SOC) adını verdiği ve anlamın bilişsel boyutuna tekabül eden bu ölçek üç boyutlu olarak (anlaşılırlık, yönetilebilirlik, anlamlılık) tasarlanmıştır. Ayrıca yine Antonovsky (1987, s. 190) tarafından ölçeğin 13 maddelik kısa formunun da kullanılabileceği belirtilmiştir.

Hayatın anlamı, zaman zaman anlam kaynakları bağlamında ele alınmış ve kişilerin anlam kaynakları farklı boyutlar altında birleştirilerek hayatta anlama yönelik çıkarımlarda bulunulmuştur. Bu konuda öne çıkan çalışmalar arasında Reker ve Wong (1988) tarafından geliştirilen Anlam Kaynakları Profili (Sources of Meaning Profile,

SOMP); Wong (1998a) 'un Kişisel Anlam Profili (Personal Meaning Profile, PMP); Schnell (2006, s. 120)'in Anlam Kaynakları ve Anlamlılık Ölçeği (The Sources of Meaning and Meaningfulness Questionnaire, SoMe)'dir. Bu anlam kaynakları eksenli ölçme araçlarına ilişkin bilgiler, anlam kaynakları başlığında verildiği için burada detaylarına girilmeyecektir. Ancak Schnell'in ölçeğinin, diğerlerinden farklı olarak dikkat çeken özelliği, varoluşsal kayıtsızlık (existential indifference) adını verdiği bir fenomeni tespit etmeye kapı aralamasıdır. Schnell (2010, s. 352), bu durumun teorik temellerini ise Abraham Maslow, Viktor E. Frankl, Martin Heidegger, Rollo May, Irvin Yalom gibi varoluşçu düşünürlerin gündeliklik, değersizlik, varoluşsal boşluk, varoluşsal yalıtım gibi kavramlarına dayandırır.

Mascaro ve arkadaşları (2004, s. 847) da diğer ölçüm araçlarından farklı olarak Manevi Anlam Ölçeği (Spiritual Meaning Scale, SMS) geliştirmişlerdir. Manevi anlamı *"bireyin, hayatının, bir amaç, irade veya yol işlevi olduğuna inandığı ölçüde"* değerlendiren araştırmacılar, ölçeği 14 madde olarak ve kişisel anlam, örtük anlam ve manevi anlam olmak üzere 3 yapıyla ilişki içinde geliştirmişlerdir.

Pozitif psikoloji araştırmacılarından Steger (2006) öncülüğünde geliştirilen Yaşamda Anlam Ölçeği (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ) literatürde farklı yapısıyla öne çıkan önemli ölçme araçlarından biridir. 10 maddeden oluşan ölçek, mevcut anlam (presence of meaning) ve anlam arayışı (search for meaning) olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Özellikle psikolojik sağlık çalışmalarında çokça kullanılan ölçeğin öne çıkan özelliklerinden birisi anlam arayışının, var olan anlamın aksine bazı olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif ilişkilere sahip olmasıdır. Steger ve arkadaşları (2006, s. 81), Frankl'ın (2012, s. 113), anlam arayışının insanın en temel güdüsü olduğu yönündeki iddiasına katılmakla birlikte Frankl'dan sonraki süreçte bu fenomenin ölçülmesiyle alakalı tatminsizliğinin, ölçeğin kurgulanmasındaki temel dayanak noktası olduğunu belirtir. Bu ölçeğin öne çıkan bir diğer özelliği anlam arayışı ve mevcut anlamın günlük hayatta farklı seviyelerde tecrübe edilme imkânından hareketle, ölçekten alınan puanlar neticesinde esnek yapısıyla *düşük anlam-düşük arayış, yüksek anlam-düşük arayış, düşük anlam-yüksek arayış, yüksek anlam-yüksek arayış* olmak üzere 4 ayrı kategoride analiz yapma olanağı sağlamasıdır (Steger vd., 2006, s. 90).

Anlamın ölçülmesine yönelik son yıllardaki girişimler anlamın üçlü yapısına odaklanmaktadır (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016). Bu çalışmada da kullanılan George ve Park (2017b) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği (The Multidimensional Existential Meaning Scale, MEMS) bu yaklaşıma örnek olarak verilebilir. Bu yaklaşıma göre anlam, kavrama (comprehension), amaç (purpose), önem (mattering) (George & Park, 2016, s. 205) veya bütünlük (coherence), amaç (purpose) ve önem (significance) (Martela & Steger, 2016, s. 532) olmak üzere 3 boyutlu olarak değerlendirilmelidir. Kavrama boyutu, kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin bir bütünlük, tutarlık ve anlayış duygusunu ne ölçüde anladıklarıyla alakalıdır. Amaç ise kişinin yaşamında önemli gördüğü hedefler doğrultusunda yaşama devam etme deneyimine tekabül eder. Önem de bireylerin kendi varoluşlarını önemli, anlamlı ve değerli hissetme derecesi olarak anlaşılır (George & Park, 2017, s. 614).

Yukarıda, buraya kadar zikredilen Batılı teorisyenlerin ölçek geliştirme çabalarına yerli literatürden de katkılar gelmiştir. Bahadır (1999, s. 12) konuyla ilgili öncü çalışmasında 45 tutum cümlesinden oluşan ve 3'lü likert tipindeki Hayatın Anlamı ve Amacı Envanteri'ni kullanmıştır. Aydın, Kaya ve Peker (2015, s. 52) tarafından gerçekleştirilen Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği çok boyutlu olarak tasarlanmıştır. Buna göre ölçek, 17 maddeden oluşur ve hayatın anlam ve amacı ile hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt boyutlarına sahiptir. Bunun haricinde İngilizce literatürde hayatın anlamı ile ilgili araştırmalarda çokça kullanılan ve yukarıda zikredilen bazı ölçekler de Türkçe'de geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılarak yerli literatüre kazandırılmıştır (Demirbaş, 2010; Kahleoğulları, 2017).

Yukarıda değinilen ölçekler arasında en yaygın olarak kullanılanlar Yaşamda Amaç Testi (Purpose in Life Test), Yaşam İlgisi Ölçeği (Life Regard Index), Bütünlük Duygusu Ölçeği (Sense of Coherence Scale), Kişisel Anlam Profili (Personal Meaning Profile) ve özellikle son yıllarda hem farklı ülkelerde hem de Türkiye'de araştırmalarda kendine sıkça yer bulan Yaşamda Anlam Ölçeği (Meaning in Life Questionnaire)'dir. Anlama üç parçalı ele alan ölçekler (tripartite view) ise henüz yeni bir yaklaşımın ürünü olmasına rağmen kullanım alanları hızla artmaktadır.

Çalışmanın buraya kadar olan kısmında, anlam ve hayatın anlamına ilişkin kavramsal açıklamalar yapılmış, anlamla ilgili literatürde öne çıkan bir başlık olarak anlam kaynakları bahsinde bazı yaklaşımlara yer verilmiş ve anlamın anlaşılması ve ölçülmesi açısından önem arz eden anlamın boyutlandırılması meselesi kısaca tartışılmıştır. Daha sonra ise araştırmanın özellikle nitel aşamasının dayandığı teorik çerçeveyi teşkil eden anlam oluşturma modeli detaylıca ele alınmıştır. Ardından anlamın psikometrik serüvenine değinilmiştir. Aşağıda araştırmanın üç sacayağından bir diğeri olan din ve dindarlık mefhumları din psikolojisi bağlamında ele alınarak bazı önemli noktalara temas edilmiştir.

2.2. DİN VE DİNDARLIK

Bu başlık altında araştırmanın üç temel kavramından biri olan dindarlığın tanımı ve boyutlarına kısaca yer verilmiştir. Dindarlıkla ilgili boyutlandırmalara yönelik detaylı tartışmalara girilmemiş, araştırmada tercih edilen boyutlandırma operasyonel tanımlar çerçevesinde kısaca özetlenmiştir.

2.2.1. Din

Arapça "deyn" kökünden gelen din kavramı, kelime anlamı olarak "örf, âdet, durum, ceza, mükâfat, itaat, karşılık, hüküm" gibi manalara gelmekle birlikte farklı dinler göz önünde bulundurulduğunda "yol, inanç, âdet, bağ, kulluk" gibi anlamlarıyla ön plana çıkar (Tümer, 2021). Bir sözlükte *"İnsanların yaratıcı olarak kabul ettikleri üstün güce olan imanlarını, ona yapacakları ibadetlerin bütününü ve bu imana göre davranışlarının nasıl olması gerektiğini düzenleyen inanış yolu"* şeklinde tanımlanır (Kubbealtı Lugati, 2021). Tabii ki din, sözlük tanımından çok fazlasıdır. Doğası itibariyle çok sayıda din tanımı yapılabileceği gibi (Hacıkeleşoğlu, 2020, s. 21) bu teşebbüslerin seyri, içinde bulunulan disiplin, gelenek, kültür, inanılan din ve o dinin değer sistemi, dönemin ruhu vb. pek çok faktöre göre değişkenlik gösterebilir (Mehmedoğlu, 2006, s. 261). Bu noktada, yapılan çeşitli din tanımlarını tek tek vermek yerine araştırma bağlamına uygun düşen bazı tanım ve yaklaşımlara değinmekle yetinilmiştir.

Zinnbauer ve Pargament (2013, ss. 64–66) bir çalışmada, 2000'li yıllara kadar, önde gelen din psikologları tarafından yapılan bazı din tanımlarına yer vererek dinin

geleneksel olarak özsel ve işlevsel olmak üzere iki şekilde tanımlandığını dile getirir. Yazarların paylaştığı tanımlamalar arasından özsel yaklaşıma örnek olan Argyle ve Beit-Hallahmi (1975, s. 1)'nin şu tanımı zikredilebilir. Yazarlara göre din, ilahi veya insanüstü bir güce duyulan inançlardan ve ibadetlerden oluşan bir sistemdir. Shafranske ve Gorsuch (1984, s. 231)'ın ise *"insan tecrübesindeki kişisel varoluşun anlamına ilişkin bireysel sorular ve kendini daha geniş bir ontolojik bağlama yerleştirme çabaları esnasında birden keşfedilen aşkın bir boyut"* şeklindeki tanımı, işlevsel tanımlar arasında yer alır.

Din kavramını daha iyi anlamak için onun özüne vakıf olmanın yanı sıra işlevsel açıdan da etkilerini idrak etmek gerekir. Buradan hareketle öncelikle o, örgütlü inanç ve uygulamalar sistemi olarak addedilebilir. Ancak bununla beraber bu sistem dahilinde kişisel ve sosyal hayat için rehberlik ederek insan için gerekli olan düzenlilik ihtiyacını karşılar (Cirhinlioğlu, Ok, & Cirhinlioğlu, 2013, s. 7). Din, insan hayatında bireysel olarak tecrübe edilmesine rağmen iş, aile, arkadaşlık gibi sosyal ilişkilere de rengini verir. Dolayısıyla o, bireysel ve toplumsal olanla doğrudan ilişkilidir (Mehmedoğlu, 2006, s. 259). Bu açılardan duygu, düşünce, davranış ve etki boyutlarında insan yaşamına derinlemesine nüfuz eder. Örneğin inanan bir kişi, inandığı dinin gerektirdiği bilgi alt zemininde, Allah'la olan ilişkisini farklı şekil ve bağlamlarda, çeşitli ibadetlerle gerçekleştirebilir. İnandığı dinin temel ilkeleri, emir ve yasakları da o kişinin toplumsal yaşamına iş, aile, beslenme, eğlence vb. pek çok açıdan şeklini verebilir. Özetle dinin kültürel bağlamda tecrübe edilen sembolik bir sistem, sosyal kurum ve sübjektif bir tecrübeden müteşekkil olduğu söylenebilir (Karaca, 2015, s. 69).

Çalışma bağlamında operasyonel bir din tanımı vermek gerekirse Yapıcı (2013, s. 19)'nın Clifford Geertz (1977, s. 90)'den mülhem şu tanımı, bu amacı karşılayacak mahiyettedir:

> *"Din, doğrudan ve dolaylı olarak ilahî veya kutsal (mukaddes) olanla girişilen ilişkiler sonucunda, etki ve sonuçları itibariyle hem tek tek bireylere hem de topluma farklı düzeylerde belli bir duyuş, düşünüş ve davranış kalıbı sunan, hayata bir anlam ve amaç vererek insanın varoluşsal kaygılarına çözüm üreten, mensuplarına belirli ve farklı bir kimlik duygusu temin ederek bir müminler cemaati oluşturan sembolik bir sistemdir"*.

2.2.2. Dindarlık

İnanılan dinin yaşantısı, tecrübe edilmesi olarak dindarlığın tanımı da kaçınılmaz olarak dinin ele alınış şeklinden etkilenir (Subaşı, 2002, s. 19). Dinin tanımlanması noktasındaki çeşitliliğin, dindarlığın tanımlanması için de geçerli olduğu söylenebilir. Belirtmek gerekir ki dinin tanımlanmasından ziyade dindarlığın tanımlanması, belirli bir düzlemde anlaşılıp yorumlanması bireye yansıyan boyutuyla din psikolojisini daha çok ilgilendiren bir konudur (Cirhinlioğlu, Ok, & Cirhinlioğlu, 2013, s. 8). Göcen (2020, s. 21), dinî terminolojiyle dindar kişiyi *"inandığı yüce varlık rehberliğinde bir kitap ve peygamber eşliğinde duygu, davranışlarıyla tüm yaşantısını düzenleyen kişi"* olarak tanımlarken psikolojik açıdan *"kutsalla veya aşkınlıkla vasıtalı vasıtasız ilişki kurabilen ve bunun etkilerini bireysel ve toplumsal gösteren kişi"* şeklinde yorumlar.

Daha önce bahsi geçen dinin bireysel ve toplumsal düzlemdeki tecrübesi, doğrudan dindarlıkla alakalıdır. Dindarlık, *"bireyin dinsel yapıyla kurduğu bağlılık düzeyinin sübjektif ifadesi"* (Subaşı, 2002, s. 24), diğer bir deyişle *"inanılan dinin nesnel boyutu ile insanın sübjektif özelliklerinin bir karışımı"*dır (Karaca, 2015, s. 74). Dindarlığın tanımlanışı ve ele alınışını da etkileyen sübjektiflik meselesi, dindarlığı etkileyen farklı faktörleri akla getirmektedir. Dolayısıyla dinî yaşantı, empirik çalışmalara da yansıyan cinsiyet, yaş, medeni durum, kültür, eğitim durumu, alınan din eğitimi, inanılan dinin yaygın Tanrı tasavvuru vb. pek çok faktöre göre değişebilir. Dinin ve dindarlığın çok boyutlu ve karmaşık doğası, geçmiş yıllarda farklı dindarlık yaklaşımlarını da beraberinde getirmiştir. Örneğin literatürde öne çıkan, günümüzde hâlâ etkisini sürdüren Allport ve Ross'un katkılarıyla geliştirilen iç güdümlü ve dış güdümlü (yönelimsel) dindarlık tipolojisi ve Stark ve Glock'un Dinî Bağlılığın Boyutları Ölçeği bu çabaların en bilinenleri arasındadır.

Kısaca, çeşitli açılardan insan hayatına etki eden dindarlığın, araştırma çerçevesinde "*belli bir dinin inanç ve öğretilerinin belli bir zaman ve şartlarda belli bir kişi, grup ya da toplum tarafından yaşanması"* (Hökelekli, 2010, s. 43) şeklinde çok boyutlu bir fenomen olarak ele alındığı dile getirilebilir.

2.2.3. Dindarlığın Boyutları

Uzun yıllardır, dindarlık ve maneviyat mefhumları çok farklı tanımlanma girişimlerine sahne olsa da her ikisinin de çok boyutlu olduğuna dair genel bir uzlaşmadan bahsetmek mümkündür (Zinnbauer & Pargament, 2013, s. 63; Düzgüner, 2013a, s. 42). Bahsi geçen çeşitli girişimler, dindarlığın ölçülmesi çabalarına da rengini vermiş, dindarlığın çok boyutlu olarak ele alınması ihtiyacı, boyutlandırma teşebbüslerine 1960'lı yıllardan sonra ivme kazandırmıştır (Altunsu Sönmez, 2016, s. 557). İlk başta tek boyutlu olarak ölçülen dindarlığın daha karmaşık bir fenomen olduğunun anlaşılması, iki boyutlu ve çok boyutlu yaklaşımları da beraberinde getirmiştir (Yıldız, 2001, ss. 24–27). Batıda geliştirilen dindarlık tipolojileri, kısa bir süre sonra ülkemize de sıçramış, kimi zaman orada geliştirilen farklı ölçekler uyarlanarak kullanılmış, kimi zaman da yeni özgün ölçekler geliştirilmiştir. Dindarlığın boyutlandırılmasına yönelik özellikle din psikolojisi, din sosyolojisi gibi alanlardan çok çeşitli katkılar gelmiştir (Baynal, 2020, ss. 265–267). Sosyal bilimlerde yerelliğe yapılan vurguların da etkisiyle son yıllarda kültüre duyarlı ölçekler de geliştirilmesine rağmen her geliştirilen ölçeğin aynı yaygınlık ölçüsünde kullanıldığını söylemek güçtür. Öne çıkanlar arasında ise iç güdümlü ve dış güdümlü dindarlık ile Stark ve Glock'un dindarlığı beş boyutta ele alan yaklaşımları zikredilebilir (Mehmedoğlu, 2006a, s. 470).

Araştırmada kullanılan ölçme aracı ve teorik bağlam birlikte düşünüldüğünde bu başlık altında yalnızca Stark ve Glock'un öne sürdüğü boyutlara odaklanmak yerinde olacaktır. Özellikle ilk yıllarda sosyoloji alanında araştırmalarda çokça kullanılan bu boyutlandırma (Mehmedoğlu, 2006a, s. 471) dinin inanç, ibadet, bilgi, duygu/tecrübe ve etki boyutlarından müteşekkildir. Bu boyutlara ait bilgileri, ayrışan ve birbirleriyle ilişkili yönlerini belirtmekte fayda vardır. Stark ve Glock (1968, ss. 14–16)'a göre dinî bağlılığı meydana getiren beş unsur ve özellikleri şu şekildedir.

İnanç Boyutu. Bu boyutta dindar kişi, dinin belirli öğretilerini kabul eder. Her dinin bir "amentü"sü vardır ve bir müminin ilk etapta bu ilkelere inanması beklenir. Stark ve Glock (1968, s. 16)'a göre inanç, imanın kalbidir. Bu boyut aynı zamanda dinî yaşayışın da ilk şartını teşkil eder. İnanç ilkeleri dinden dine, hatta mezhepten mezhebe çeşitlilik arz edebilir.

İbadet Boyutu. Dinî uygulama boyutu, dinlerin inananlarından yerine getirilmesini istediği belirli ibadet, ritüel ve ayinleri kapsayan boyuttur. Bunlar da dinden dine değişse de temel anlamda ibadet hemen her dinin önemli bir unsurudur. Bu noktada dinlerde ortak ve yaygın olarak başvurulan bir ibadet şekli olarak dua, örnek olarak zikredilebilir. Dua, bilhassa önemlidir çünkü Stark ve Glock'a göre dua, ritüellerin formel yapısının yanında içten bağlı (devotion), informel, spontane olarak icra edilmeye müsait bir yapıya sahiptir.

Bilgi Boyutu. İnanç boyutuyla yakından alakalı olan bu boyut, inanılan dinle ilgili edinilen, edinilmesi gereken bilgi düzeyini kapsar. Bilgiler, kutsal metinler ve dinî gelenekler vasıtasıyla da edinilebilir. İlgili bilgilerin edinilmesi hem inanç hem de ibadetler açısından önemlidir. Ancak inanç, bilginin arkasından gelmeyeceği gibi dinî bilgi de inanca dayanmaz (Kayıklık, 2006, s. 493). Yine de temel düzeyde de olsa bilgi, etkili bir boyuttur.

Duygu/Tecrübe Boyutu. Dindarlığın duygu boyutu, inanan kişinin algı, his ve duyguları üzerinden Tanrı ile olan bireysel ilişkisini ele alır. Diğer bir deyişle bu boyut, Tanrı, nihaî hakikat veya aşkın bir otorite ile duygu temelli bir iletişimi ihtiva eder. Dolayısıyla bunun hemen her dinde az veya çok deneyimlenebilen dinî tecrübe boyutu olduğunu söylemek mümkündür. Bu noktada yaşanılan duygular sevgi, öfke, huşû, neşe, tatmin gibi duygular olabilir (Yıldız, 2001, s. 30). Bu açıdan bakıldığında dinî tecrübede her zaman olumlu duygulanımlar söz konusu değildir.

Etki Boyutu. Diğer boyutlardan daha kapsamlı olan bu boyut diğerlerinin etkisinin hissedildiği alandır. İnanan bir kişi bireysel ve toplumsal yaşamın çeşitli alanlarında inandığı dinin temel ilkeleri çerçevesinde hareket eder. Bu etki, nüfuz etme olarak adlandırılabilir. İş, aile, eğlence, beslenme, giyinme vb. pek çok konuda seçici ve belirli ilkelere sahip olmayla dinin etki boyutu tecrübe edilebilir.

Bu başlık altında din psikolojisi literatüründe öne çıkan dinî tanım ve yaklaşımlara değinilerek dindarlığın ne olduğu kısaca izah edilmeye çalışılmıştır. Bunun yanı sıra onun uzandığı alanlar ve çok boyutlu yaklaşımlar arasında rağbet gören, araştırmada da dindarlığın benzer şekilde ele alındığı beş boyutlu dindarlık tipolojisinin

bileşenleri açıklanmıştır. Aşağıda araştırmanın üçüncü kavramı olan ruh sağlığı başlığı yer almaktadır. Ruh sağlığı başlığı, çalışmada tercih edilen bazı olumlu ve olumsuz göstergeler üzerinden işlenmiştir.

2.3. RUH SAĞLIĞI

Psikoloji ve psikiyatri alanının temel çalışma başlıklarından biri olan ruh sağlığı kavramının tanımlanması da çeşitlilik arz etmektedir. Bu çeşitliliğe neden olan ve tanımlanmasındaki zorluklardan birini ruh sağlığı ve ruhsal hastalıklar bağlamında öne sürülen normal-anormal davranış yaklaşımı oluşturmaktadır (Yapıcı, 2007, ss. 40–41). Farklı açılardan, normal ve anormal arasında kesin ve net çizgilerin çekilememesi, ruhsal açıdan sağlıklı olma ve hastalıklı olmanın ne anlama geldiğini kavramayı da güçleştirmektedir. Ancak modern psikoloji ve psikiyatride, ruh sağlığı söz konusu olduğunda denge, uyum, bütünlük, başa çıkabilme gibi kavramların öne çıktığı görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı olmanın *"...sadece sakatlık ve hastalık halinin olmayışı değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal açıdan tam bir iyi oluş halinde olması"* anlamına geldiğini belirtir (WHO, 2001, s. 1). Tanımda yer alan, sağlığın, herhangi bir hastalığa sahip olmamaktan çok daha fazlasını ihtiva ettiğine yönelik tutumla, ruhsal sağlık tanımında da karşılaşılır. Buna göre ruh sağlığı ise *"…bireyin kendi yeteneklerini kavradığı, yaşamın normal stresleriyle baş edebildiği, üretken ve verimli bir şekilde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabildiği iyilik hali"* şeklinde tanımlanır (WHO, 2020, s. 6). Tanımda dikkat çeken hususlardan biri, bireyin yaşamında karşılaştığı olağan sorunlarla başa çıkmaya güç yetirebilmesi ve genel anlamda yeteneklerinin ve öz kaynaklarının farkında olması, bunları gerçekleştirmesidir. Diğer önemli nokta ise üretken ve verimli bir şekilde çalışabilmesi, ilişkili olarak kendisine ve topluma faydalı olabilmesidir. Dolayısıyla ruhsal açıdan sağlıklı bir birey, davranışlarını, içsel uyum ve dengenin yanı sıra toplum sağlığı ve faydasını da gözeterek gerçekleştirir. Bu etkenleri göz önünde bulunduran ve özellikle uyumu merkeze alan Yapıcı (2007, ss. 45–46) ruh sağlığını *"…ferdin bedensel ve psikolojik açıdan kendisiyle, benimsediği inançları ve değer yargılarıyla, yakın ve uzak çevresinde aynı kültürü*

paylaştığı diğer insanlarla, kendisini kuşatan fiziksel dünyayla uyumlu ve barışık olması" şeklinde tanımlamaktadır.

Sağlığın ayrılmaz bir parçası ve bireyle toplumun etkin işlevselliğinin temeli olarak görülen (WHO, 2020, s. 6) ruh sağlığını etkileyen pek çok faktör vardır. Nitekim ruhsal ve davranışsal rahatsızlıklar betimlenirken biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkili olduğu bir model öngörülmektedir (biyopsikososyal). Özellikle çeşitli tanımlamalarda karşılaşılan ve vurgu yapılan bazı hususlar, ruh sağlığının kültürden kültüre farklı algılanabileceğini ortaya koymaktadır. Her ne kadar bu girişimler, uyum, denge, öznel iyi oluş, öz-yeterlik algısı, özerklik, yetkinlik, kişinin duygusal ve entelektüel potansiyelleri çerçevesinde kendini gerçekleştirmesi (WHO, 2001, ss. 4-5) gibi kavramlar etrafında şekillense de kültürel, gelişimsel, bireysel ve sosyal pek çok etken ruh sağlığı sürecinde etkili olabilmektedir.

İslami gelenekte, çeşitli nefs teorileri etrafında karşımıza çıkan davranış, gelişim, motivasyon, zihnin işleyişi, kişilik ve erdemler (Köse & Ayten, s. 87) gibi tartışma alanlarından biri olan ruh sağlığı bahsinin de zaman zaman günümüz modern psikolojisine yakın bir çizgide ele alındığını gözlemlemek mümkündür. Örneğin Belhî (2019, s. 198), ruh sağlığının korunmasına yönelik reçetesinde bunun iki şekilde mümkün olacağını belirtir. Birincisi, insan kendisinde üzüntü, keder, öfke veya korkuya sebep olan dış etkenlerden uzak durması gerekmektedir. İkincisi ise bu olumsuz duyguların oluşmasına sebebiyet veren şeyler hakkında düşünmemelidir. Diğer bir deyişle düşünce odağını değiştirmeli, kendisini sıkıntıya sürükleyecek, zorlayacak görevler üstlenmemeli, kendi ruhsal dengesinin farkında olmalı, ruhsal yönetimini iyi yapmalıdır. Ebubekir er-Razi (2008, ss. 25-26) ise *"et-Tıbbu'r-Rûhânî"* adlı eserinde sağlıklı bir ruhsal dengeyi, akıl-heva ilişkisi ekseninde gelişen öğretisini aşk, öfke, cimrilik, açgözlülük, üzüntü ve ölüm korkusu gibi kavramlar etrafında ele almıştır. Ona göre hevanın neden olduğu bazı aşırılıklar karşısında akıl gücü, Allah'ın insana verdiği en büyük hediyedir. Öte yandan tasavvufi gelenekte konuyla ilgili öne çıkan bir isim olarak Sülemî (2020, s. 9) de *Uyubu'n-Nefs ve Müdâvâtühâ (Ruhun Hastalıkları ve Çareleri)* adlı eserinde insanoğlunun manevi terbiyesi ve ruhsal gelişimiyle alakalı bir dizi reçete önermiş, ruhun

tuzakları addettiği pek çok davranışa karşı düşünsel ve eylemsel boyutta önlem alınmasını tembihlemiştir.

Bu çalışmada ise ruh sağlığı başlığı, bazı olumlu ve olumsuz göstergeler etrafında kurgulanmıştır. Araştırmanın üç sacağından biri olan ruh sağlığının olumlu göstergelerini hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk oluştururken olumsuz göstergelerini stres, anksiyete ve depresyon meydana getirmektedir. Aşağıda ana başlıklar altında, yalnızca araştırmada yer alan ruh sağlığı değişkenleri ele alınmıştır. Değişkenlerin operasyonel tanımlarına yer verilmiş, kuramsal açıdan dikkat çeken yaklaşımlar da göz önünde bulundurularak ilgili ruh sağlığı göstergeleri kısaca yorumlanmıştır.

2.3.1. Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri

2.3.1.1. Hayat Memnuniyeti

Ruh sağlığı denildiğinde çeşitli iyi oluş yaklaşımlarıyla (öznel, psikolojik vb.) birlikte en çok karşılaşılan kavramlardan biri hayat memnuniyetidir. Sözlükte *"bir kişinin yaşamını zengin, anlamlı, dolu veya nitelikli bulması"* (VandenBos, 2013, s. 331) şeklinde tanımlanan kavram, araştırma bağlamında da kişinin hayat şartlarından memnun olup olmaması veya idealindeki hayatı yaşayıp yaşamadığı şeklinde ele alınmıştır.

İlk bakışta birbirinden ayrı kavramlar olarak dursa da hayat memnuniyeti, öznel iyi oluşla doğrudan alakalıdır. Nitekim konuyla ilgili öne sürülen öncü teorik model ve ölçüm çalışmalarında (Diener, 1984), olumlu ve olumsuz duygulanımla birlikte hayat memnuniyeti, öznel iyi oluşun üç bileşininden biridir. Öznel iyi oluşun hedonik kanadını temsil eden bileşenlerden olumlu duygulanım umut, güven, heyecan, neşe gibi pozitif duygularla ilişkiliyken olumsuz duygulanım öfke, suçluluk, üzüntü gibi negatif duyguları içerir (Göcen, 2020, s. 47). Üçüncü bileşen olan hayat memnuniyeti ise hayatın bir bütün olarak tatmin edici bilişsel bir değerlendirmesini ihtiva eder. Larsen ve Eid (2008, s. 4), hedonik bileşenler ile hayat memnuniyetinin çoğu popülasyonda genellikle ilişkili sonuçlar verdiğini; ancak öznel iyi oluşun üç unsurunun her zaman uyum içinde hareket etmek zorunda olmadığını; olumlu duygulanımın az, olumsuz duygulanımın daha ağır bastığı bazı durumlarda da kişilerin hayatlarından memnuniyet duyabileceğini dile getirir.

Diener (2009, s. 13), öznel iyi oluş veya mutluluk halini tanımlama yollarından birinin hayattan duyulan memnuniyet duygusu olduğunu dile getirir. Ona göre öznel değerlendirmeye dayanan bu duygu, kavramsal olarak geçen yüzyıl ortaya çıkmış olsa da felsefi temelleri *"Kendisini öyle (mutlu) hissetmeyen kişi mutlu değildir"* cümlesini dile getiren Marcus Aurelius'a kadar götürülebilir. Dolayısıyla hayat memnuniyeti, kişinin herhangi bir dışsal kritere başvurmaksızın, uygun gördüğü standartlar çerçevesinde mevcut durumunu değerlendirmesidir. Ancak dışsal bir referans noktası ve kriter olmaksızın hayatın değerlendirilmesi, hayat memnuniyetinin herhangi bir durumdan etkilenmeyeceği anlamına gelmemelidir. Nitekim kişilerin öznel iyi oluşunu etkileyen pek çok faktör olabilir. Örneğin gelir durumu, yaş, cinsiyet, eğitim vb. sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra kişilik, din ve maneviyat da bunlar arasında zikredilebilir (Diener, 2009, ss. 24–30; Göcen, 2020, s. 47).

Diener ve arkadaşları (1985), ilgili alanda yer alan genellikle tek maddeli ölçüm araçlarının eksikliğinden, diğer bir deyişle uygun bir ölçme aracı olmayışından hareketle Hayat Memnuniyeti Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. *"Hayat şartlarım mükemmeldir", "Hayatımdan memnunum", "Pek çok yönüyle idealimdeki hayatı yaşıyorum"* gibi öz-bildirime dayalı ifadeler içeren ölçme aracı bu araştırmada kişilerin hayat tatminini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Kısaca bu araştırmada ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasında yer alan hayat memnuniyeti, kişinin şahsi değerlendirme kriterlerine göre yaşama karşı beslediği tatmin ve doygunluk hissini ifade etmektedir.

2.3.1.2. İyimserlik

İyimserlik, sözlükte *"umut, iyi şeylerin olacağına ve insanların dilek veya hedeflerinin nihayetinde gerçekleşeceğine dair tutum"* olarak tanımlanmıştır. Buna bağlı olarak iyimser de *"ister şans eseri isterse bir azim ve çabanın ürünü olsun, olumlu sonuçlar bekleyen, istediği hedefe ulaşacağından emin olan kişi"*dir (VandenBos, 2015, s. 740). Göcen (2020, s. 57)'e göre iyimserlik, sadece olumlu değil olumsuz sonuçlanma ihtimalini de göz önünde bulundurarak olayların daha çok olumlu biteceğine ilişkin sahip olunan bir eğilimi temsil etmektedir.

Yukarıdaki tanımda yer alan, iyimserin, olumlu biteceğine ilişkin bir beklenti içinde olmasının altını çizmek gerekir. Pozitif psikologlara göre iyimserlik ve kötümserlik kavramlarını açıklayan en etkili model, beklenti-değer modelidir (Scheiera & Carver, 2001, s. 657). Bu modelde kişiler, öncelikle kendileri için önem arz eden bir hedefe/değere sahip olmalıdır. Daha sonra hedefe ulaşmak için gerekli çabayı göstererek özgüvenli bir şekilde yola devam ederler. Kişinin eyleme yönelik bir çaba içerisinde olmaması veya yola çıktıktan sonra güvenini kaybedip hedeften vazgeçmesi, düşük güven, şüphe ve kötümserlik kaynaklıdır. Dolayısıyla bu modelde iyimserliğin ve kötümserliğin açıklanması noktasında önemli olan husus, beklenti ve o beklentinin niteliğidir.

İyimserlik, özellikle pozitif psikoloji yaklaşımıyla birlikte öne çıkan ve pek çok olumlu duygu durumla pozitif ilişki içinde olan kavramlardan biri olmuştur. Örneğin olumlu duygular, meşgale, olumlu ilişkiler, anlam ve amaç duygusu ve başarı bileşenlerinden oluşan, Seligman (2011, ss. 16–25)'ın PERMA modeli temel alınarak geliştirilen EPOCH iyi oluş modelinin alt boyutlarından biri de iyimserliktir (Kern, Benson, Steinberg, & Steinberg, 2016, s. 5). Modelin diğer dört bileşeni ise şunlardır: meşguliyet, kararlılık, ilişkililik ve mutluluk. Araştırmacılara göre iyimserlik, geleceğe yönelik umut ve güven duygusunu, olaylara olumlu bakma ve olumsuz gelişmelerin kalıcı değil geçici ve duruma özgü olduğunu görme eğilimini içeren bir açıklama tarzıdır.

Kandemir (2016, s. 74–81) de iyimserlikle ilişkili kavramların başında, atfetme kuramı ya da kontrol odağı kuramıyla ilişkili olabilecek *açıklama tarzı*nı zikrederek, iyimserlik ve kötümserliğin kilit taşının, bireyin açıklama tarzı olduğunu dile getirir. Bunun yanı sıra ilgili literatürden hareketle iyimserlikle ilişkili olan diğer kavramların başarı, özgüven, denetim odağı ve başa çıkma olduğunu belirtir. Ayrıca iyimserliğin, ruh sağlığına ek olarak fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkileyen bir eğilim olduğu ortaya koyulmuştur (Rasmussen, Scheier, & Greenhouse, 2009, s. 239). İyimserliğin etkileri kadar onu etkileyen faktörler de çalışmalara konu edilmiştir. Bu çerçevede iyimserliğe yön veren eğitim, ekonomik durum gibi sosyo-demografik etkenlerin yanı sıra sosyal ilişkilerin de süreçte etkili olabileceğini söylemek mümkündür (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010, s. 884).

İyimserlik bu çalışmada, olumlu sağlık değişkenlerinden biri olarak; yukarıda verilen tanımla da uyum içinde olacak şekilde geleceğe dair umut besleme, zorluklar karşısında bir çıkış yolu ümidine sahip olma ve hedeflenen şeylerin başarılması noktasında hissedilen motivasyon gibi duygular çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışmanın diğer sacayaklarını teşkil eden hayat memnuniyeti ve mutlulukla benzeyen yönleriyle bu üç değişken iyi oluş halinin önemli göstergelerindendir.

2.3.1.3. Mutluluk

Mutluluk, yüzyıllar boyu düşünürlerin, dinlerin, manevi geleneklerin, filozofların, insanı merkeze alan hemen her öğretinin ana temalarından biri olmuştur. Bahsi geçen tüm alanlarda mutluluğa dair bir reçete bulmak mümkündür. Platon'a göre mutluluğun kaynağı doğruluk ve adaletken Aristo'da mutluluk her insanın arzuladığı akıl ve tefekkürle yoğrulmuş, canlı, gelip geçici olmayan, iyi bir yaşam ve en yüksek, nihai gayedir (Soccio, 2010, s. 305). Bunun yanı sıra İslam ahlak felsefinde de saadet konusu pek çok filozofun ana temalarından biri olmuş, genellikle günlük dildeki bağlamından koparılarak dinî-metafizik çerçevede işlenmiştir. Buna göre mutluluğa yönelik *"haz ve geçici hevesler yerine akla uygun yaşamak", "ölümden sonra ulu yaratıcıya kavuşmak", "bilgi ve erdemle yetkinleşmiş ruhun bu dünyada saadeti eksik olsa da tadabileceği, bununla birlikte en yüksek saadetin ölümden sonra yaşanacağı"* vb. görüşler ileri sürmüşlerdir (Çağrıcı, 2021, ss. 319–321).

Amerikan Psikoloji Derneği'nin Psikoloji Sözlüğü'ne göre mutluluk *"sevinç, memnuniyet, hoşnutluk ve iyi oluş duygusu"* şeklinde tanımlanır (VandenBos, 2015, s. 482). Benzer şekilde bu çalışmada da mutluluk, kişinin hem kendinden hem de çevresinden hareketle mevcut durumunu yorumlamasına dayanan bir ruh hali olarak ele alınmıştır. Dolayısıyla öznel veya psikolojik iyi oluş durumlarının bir çıktısı olarak değil, *"genellikle mutluyum/mutlu değilim", "çoğu arkadaşıma göre mutluyum/mutlu değilim"* ve benzeri ifadelerle, en genel anlamıyla mutlu hissetmeleri açısından kişinin kendini değerlendirmesi söz konusudur.

Psikoloji içerisinde mutluluğa yaklaşım, hedonik (hedonic) ve ödomanik (eudaimonic) mutluluk olmak üzere iki ana damar üzerinde var olagelmiştir (Delle Fave,

Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011, s. 186). Bu farklılık aslında iyi oluş, psikolojik sağlık veya mutluluğa yüklenen farklı anlamları da ifade etmektedir. Farklı teorisyenlerin bu kavramlara ve iyi oluş haline dikotomik yaklaşımı, bu konudaki çeşitli teorik ve pratik gelişmeleri de beraberinde getirmiş; çoğu zaman eş anlamlı olarak kullanılan iyi oluş ve mutluluk kavramlarının da daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayan faydalı tartışmalar doğurmuştur (Delle Fave vd., 2011, ss. 187-189).

Hedonik, diğer bir deyişle hazcı mutluluk anlayışının köklerini, milattan önce 4. yüzyıla kadar götürmek mümkündür. Hazzın temel bir dürtü ve kaynağı ne olursa olsun her zaman iyi olduğunu söyleyen Aristippos tarafından öne sürülen bu öğretiye Kireneci Hazcılık öğretisi denmiştir (Soccio, 2010, s. 326). İyi oluşun hedonik yönünü öne çıkaran psikologlar, hem bedenin hem de zihnin tercih ve zevklerine vurgu yaparak iyi olma halinin, kişinin tüm yaşamını kuşatan bir zevk veya hoşnutluk deneyimi şeklinde, öznel mutluluktan ibaret olduğunu ileri sürmektedir (Ryan & Deci, 2001, s. 144). Bu yaklaşımın psikolojideki izdüşümü, öznel iyi oluşun üçlü yapı olarak ele alındığı modelde görülebilir. Daha önce yer verildiği üzere bu modele göre öznel iyi oluş, olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve hayat memnuniyetinden müteşekkildir (Diener, 1984, s. 542).

Hedonik iyi oluşun haricinde psikoloji içerisinde ortaya koyulan bir diğer iyi oluş yaklaşımı, felsefi temelleri Aristo'ya kadar götürülen ödomanik mutluluk tarzıdır. Yunanca bir kavram olan eudamonia, mutluluk olarak tercüme edilmesine rağmen yukarıda zikredilen hazcı yaklaşımdan farklı olarak endişe ve üzüntülerden uzak olmanın ötesinde canlılık, uyanıklık ve farkındalığı kapsar. Aristoteles'in felsefesinde haz, yaşamın anlam ve amacını değil yaşam serüvenin doğal bir parçasını oluşturur (Soccio, 2010, s. 307). Buradan hareketle mutluluk, eylemlerin sonucunda doğal olarak kendiliğinden ortaya çıkar. Aslında benzer bir anlayışa Frankl'ın yaklaşımında da rastlanılabilir. Frankl (2016, s. 52), mutluluğun aranan bir şey, nihai amaç olmadığını; aksine mutluluğun, kendiliğinden ortaya çıkacak bir sonuç veya yan ürün olduğunu belirtir. Dolayısıyla Frankl (2016, s. 52)'a göre mutluluk, dışarıdan zorlanması mümkün olmayan ve dışa doğru açılan bir kapıdır. Günümüz psikolojisinde ödomanik mutluluğun teorik karşılığı, yaygın kabul gören "psikolojik iyi oluş" yaklaşımıdır. Psikolojik iyi oluş

yaklaşımına göre insan, hayatına anlam ve amaçlarla yön veren, toplum içerisindeki diğer insanlarla olumlu ilişkiler geliştirebilen, yaşama karşı özgün duruş sahibi olan ve kendi nazarından çevresel hâkimiyet kurabilen, kendi yeteneklerinin dürüst bir biçimde bilincinde ve gelişim potansiyelinin de farkında olan bir varlıktır (Ryff, 1989, s. 1072).

Özellikle son dönemlerdeki gelişmelere bakıldığında psikolojide hedonik yaklaşımın karşısında zaman zaman ödomanik mutluluk anlayışının tercih edildiğini görmek mümkündür (Huta & Ryan, 2010; Ryff & Singer, 2008). Bu yaklaşıma göre tüm arzular doyurulduğunda gerçek bir iyi oluş hali ortaya çıkmayacağından kendi başına, salt bir mutluluktan söz edilemez (Ryan & Deci, 2001, s. 145). Dahası bu tarz bir iyi yaşam tarzıda, iç huzur duygusu, yaşamın derinlemesine daha geniş bir perspektiften idraki ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler anlamına gelmekte; "iyi hissetme (feeling good)"nin aksine "doğru hissetme (feeling right)" ön plana çıkmaktadır (Ryan, Huta, & Deci, 2008, s. 162). Bu tutum, "İkinci Dalga Pozitif Psikoloji" yaklaşımının da temel karakteristikleri arasındadır (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2015, ss. 5–24). Yapılan çalışmalarda da kısa süreli faydalar sağlayan hedonik yönelimlerin aksine ödomanik mutluluk, anlamlılık tecrübesiyle, değer ve anlamlarla da yakından ilişkili olduğu gözlenmiştir (Huta & Ryan, 2010; P. F. J. Li vd., 2019).

Psikoloji geleneğinde çok boyutlu mutluluk teorileri arasında son yıllarda öne çıkan diğer iki yaklaşım, pozitif psikolojinin de öncü isimlerinden Martin Seligman'a aittir. İyi oluşa ilişkin ilk düşüncelerini *"Gerçek Mutluluk (Authentic Happiness)"* adlı kitabında temellendiren Seligman (2002)'a göre mutluluk şu şekilde bir yapıya sahiptir. Olumlu duyguların merkeze alındığı keyifli bir yaşam; tam ve aktif katılım ekseninde bağlılık/meşguliyet içeren bir yaşam; kendisinin ve çevresinin öneminin idrakine varmış anlamlı bir yaşam. Ona göre bu üç bakış açısının birleşimi gerçek mutluluğa giden yoldur. İlerleyen yıllarda aynı zamanda pozitif psikolojinin de ana teması olduğunu söylediği iyi oluş teorisini ileri sürerek, yukarıda zikredilen üç unsura olumlu ilişkiler ve olumlu başarıları da eklemiş; böylelikle iyi oluşun beş temel unsurdan meydana geldiğini belirtmiştir (Seligman, 2011). Daha sonra bu yaklaşımdan hareketle ilgili kavramların baş harflerinden oluşan ve PERMA (Positive emotion, Engagement, Realtionship, Meaning, Accomplishment) adı verilen bir iyi oluş ölçeği de geliştirilmiştir (Butler & Kern, 2016).

Araştırma kapsamının dışına çıkmamak adına psikoloji içerisindeki serüvenine kısaca değindiğimiz mutluluk kavramı, genellikle ruh sağlığının ete kemiğe büründüğü hatta doğrudan ruh sağlığının göstergesi olan bir duygu olarak görülmüştür. Gerek iyi oluş gerekse psikolojik iyi oluş teorilerinin sahada test edildiği uygulamalarda bu durum daha net bir şekilde fark edilebilir. Nitekim mutlulukla anlamlı ve pozitif yönlü ilişki içinde olan kavramlar, mutluluğun ruhsal ve fiziksel sağlığı, sosyal uyum ve bütünlüğü, sosyal ve öğrenme becerilerini olumlu yönde etkilediğine işaret etmektedir (Ayten, 2014, ss. 92–96).

2.3.2. Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri

2.3.2.1. Stres

Stres, çok yönlü ve boyutlu yapısıyla günlük yaşantıda hemen herkesin maruz kalacağı psikolojik açıdan olumsuz addedilebilecek bir duygulanımı ifade eder. Farklı psikoloji sözlüklerinde benzer şekilde, kişinin duygusal, bilişsel ve sosyal işleyişinin iç veya dış etkenlere bağlı olarak bozulmasına verdiği psikolojik ya da fizyolojik tepki olarak tanımlanmıştır (Budak, 2017, s. 678; VandenBos, 2015, s. 1036). Bunun yanında stres, *"çarpıntı, terleme, ağız kuruluğu, nefes darlığı, huzursuzluk, hızlı konuşma, olumsuz duyguların artması (hali hazırda varsa) ve daha uzun süreli stres yorgunluğu"* gibi semptomlara da neden olabilir (VandenBos, 2013, s. 562).

Strese neden olan faktörleri, tanımında yer aldığı şekliyle bireysel ve çevresel etkenler altında toplamak mümkündür. Örneğin kişilik, bireysel veya psikolojik faktörler arasında zikredilebilir. Farklı kişilik tipleri, çevrede gelişen olayları algılama ve bunların üstesinden gelmede belirleyici rol oynayabilir. Diğer yandan ölüm, yas süreçleri, medeni durumda meydana gelen değişiklikler, sosyo-ekonomik durum gibi etkenler çevresel ve sosyal stres kaynakları arasındadır (Tokur, 2017, ss. 27–50). Günlük yaşam akışında birçok kişinin farklı yoğunluklarda tecrübe ettiği stres, kimi zaman mevcut dengeyi bozan bir hüviyete kavuşmakta, bireysel faaliyetlerin ve düzenli davranışların aksamasına sebebiyet vermektedir. Yapılan araştırmalarda, özellikle yoğun hissedildiği durumlarda yaşam kalitesini düşüren stresin kişi üzerinde psikolojik ağırlığa neden olduğu, bunun sonucunda bir dizi fiziksel ve ruhsal rahatsızlığı da beraberinde getirdiği ortaya

koyulmuştur (Nielsen vd., 2016, s. 22). Örneğin ülkemizde, ayakta tedavi edilen psikiyatrik hastalarla yürütülen bir araştırmada, stresli yaşam olaylarına maruz kalan katılımcıların, bu olaylara daha az maruz kalanlara oranla daha fazla intihar düşüncesine sahip oldukları ve intihar girişiminde bulundukları tespit edilmiştir (Eskin, Akoğlu, & Uygur, 2006, s. 272).

Ruhsal bir rahatsızlık olarak streste öne çıkan unsur, baskıya neden olan olayların bilişsel ve duygusal boyutta kontrol edilmesindeki başarısızlıktır (Del Giudice vd., 2018, s. 1019). Bu bağlamda kontrol duygusunun kaybedilmesine neden olan stresörler de risk faktörü olarak ele alınmaktadır. Stresin, psikoloji sahasındaki psikometrik izdüşümlerine bakıldığında belirli bir risk faktöründen ziyade nesnel kriterler üzerinden öz-bildirime dayanan bir değerlendirme göze çarpmaktadır. Mevzubahis kontrol duygusu da bu ölçüm araçlarında sıkça karşılaşılan bir husustur. Örneğin ilgili alanda yapılan çalışmalarda en çok kullanılan ölçme araçlarından olan Algılanan Stres Ölçeği'nde (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983, s. 394) yer alan, beklenmedik olaylarla karşılaşma, süreci kontrol edememe, zorlukların üstesinden gelememe, kontrol edememeye bağlı gelişen öfke, zaman yönetimi veya kontrolünü içeren maddeler, stresteki bilişsel süreçlerin önemine işaret etmektedir.

Araştırma bağlamında, psikoloji sözlüklerinde yer alan betimleme ve semptomlarla da örtüşecek biçimde ele alınan stres, aşırı tepkisellik, sinirsel enerji birikimi, rahatlamada zorluk, tahammülsüzlük ve alınganlık gibi öz-bildirime dayalı bilişsel, duygusal ve fizyolojik belirtiler üzerinden değerlendirilmiştir. Bunun yanında yukarıda ele alınan depresyon ve anksiyeteyle birlikte araştırmanın olumsuz ruh sağlığı kanadını teşkil etmektedir.

2.3.2.2. Anksiyete

Sözlükte *"tehlike ya da talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku"* olarak geçen anksiyete (kaygı) kavramı, nesnesinin ve kaynağının belli olmaması nedeniyle korkudan farklıdır (Budak, 2017, s. 421). Kaygının korkudan farkı bununla sınırlı değildir. İlişkili olarak *"kaygı, geniş ölçüde yaygın bir tehdide odaklanan, geleceğe yönelik, etkisi uzun süren bir tepki olarak kabul*

edilirken; korku, açıkça tanımlanabilir ve spesifik bir tehdide ve şimdiki zamana uygun ve kısa süreli bir tepkidir" (VandenBos, 2015, s. 66). Dolayısıyla kaygının *"odağı belirsiz ve genellikle bedensel uyarılmanın eşlik ettiği korkulu bir ruh hali"* olduğunu söylemek mümkündür (Matsumoto, 2009, s. 46).

Ruhsal Rahatsızlıkların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-V)'na göre yaygın anksiyete bozukluğunun karakteristik özellikleri şunlardır: uzun süre boyunca (6 ay) çeşitli olaylara ilgili ortaya çıkan aşırı kaygı ve endişe, bu endişeyi kontrol etmekte yaşanan zorluk, huzursuzluk, sinirli olma, kolayca yorulma, konsantre olmada yaşanan güçlük, kaslarda gerginlik ve uyku bozuklukları (Stein & Sareen, 2015, s. 2060). Kaygının yerinde ve yeterince olması, motivasyon için etkili bir unsurken günlük yaşam aktivitelerinde ciddi aksama ve sıkıntıya neden olan yoğunlukta yaşanan anksiyete ve endişe, kişisel bütünlüğe ve sosyal ilişkilere de zarar verebilmektedir (Ayten, 2020, s. 29).

Majör depresyon ile anksiyete rahatsızlığı benzer semptomlara sahip olduğundan dolayı çoğu zaman birlikte hareket etmektedir. Hatta sağlık merkezlerinde "kaygılı depresyon" olarak adlandırılan bir rahatsızlık rapor edilmesine rağmen depresyon ile anksiyetenin birbirine karıştırılmaması gerektiği belirtilmektedir. Nitekim yaygın anksiyete bozukluğunda kişiler genellikle çaresizlik duyguları dile getirirken depresyonda bu duygular ekseriyetle umutsuzluk eksenlidir. Öte yandan yapılan çalışmalardan hareketle kadınların, düşük sosyo-ekonomik durumda olanların ve küçük yaşlarda olumsuzluklara maruz kalanların bu ruhsal rahatsızlığı diğerlerine nazaran daha fazla tecrübe ettiği ve kaygılı durumların üstesinden gelmek için başvurulan yollar arasında alkol ve madde kullanımının da olduğu gözlenmiştir (Stein & Sareen, 2015, s. 2060).

Ölüm kaygısı, sosyal kaygı, öğrenme kaygısı, gelecek kaygısı gibi çok çeşitli kaygı türleri vardır. Fakat araştırmada tercih edilen haliyle kaygı kavramı, son bir haftada yaşanan psikolojik değişikliklere bağlı olarak gerçekleştirilen öz-bildirimler üzerinden ele alınmıştır. Bu noktada ölçüm, bazı semptomlarla ortaya çıkan kaygı durumları çerçevesinde gelişmiştir. Özetle kaygı, bu araştırmada çevresel etkenlere vücudun verdiği tepkiler olarak soluk almada zorluk, ağız kuruluğu, vücudun farklı bölgelerinde titremeler, panik ve endişe hali, yersiz korku, nedensiz korku ve kalp atışlarının hızlanması veya düzensizleşmesi gibi psikolojik ve fiziksel semptomlara sahip bir

duygudurum olarak ele alınmıştır. Bu açıdan kaygının, psikanalitik ya da varoluşçu bir perspektiften ziyade temel anlamıyla, depresyon ve stresle de uyum içinde ve yahut bazı örtüşen semptomlara sahip olacak şekilde, klinik bir perspektiften ele alındığını belirtmekte fayda vardır.

2.3.2.3. Depresyon

En yaygın psikolojik rahatsızlıklardan biri olan depresyon sözlükte *"ümitsizlik, karamsarlık, yetersizlik, kendine güvensizlik, önemsiz nedenlerden ötürü kendini suçlama, sosyal yaşamdan çekilme, iştahsızlık veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku…yaşama karşı ilgisizlik, zevk alamama…belirli bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal çökkünlük"* şeklinde tanımlanmıştır (Budak, 2017, s. 197). Bir başka yerde ise *"mutsuzluk ve hoşnutsuzluk ile aşırı üzüntü, karamsarlık ve çaresizlik arasında dağılım gösteren ve günlük yaşamı sekteye uğratan olumsuz duygusal durum"* olarak geçmektedir (VandenBos, 2015, s. 298). APA klinik psikoloji sözlüğüne göre depresyon *"normal ruh halinde mutsuzluk ve hoşnutsuzluktan aşırı üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluğa kadar değişen bir dalgalanma"*dır (VandenBos, 2013, s. 165). Buna bağlı olarak DSM-IV'te de depresif kişilik bozukluğu şu şekilde betimlenmektedir. Öncelikle depresif kişiliğin genel duygudurumu keyifsiz, hüzünlü, neşesiz, tatsız ve mutsuzdur. İkinci olarak bu kişilerin kendine dair algısı, yetersiz ve değersiz olduğu inanışı ekseninde düşük özgüven barındırır. Hem başkalarına hem de kendine karşı eleştirel, suçlayıcı ve yargılayıcı bir tarzı benimserler. Bunun yanı sıra depresif kişilik, kaygıya meyillidir. Karamsarlığın yanı sıra kendini suçlamaya veya pişmanlık duygusu hissetmeye eğilimlidir (Millon, Grossman, Millon, Meagher, & Ramnath, 2019, s. 611).

Depresyon, dünya genelinde yeti yitimine neden olan ve en yaygın 20 sağlık sorunu listesinde yer alan 5 ruhsal rahatsızlık arasında ilk sırada gelmekte; bunun yanında 2030 yılında en çok yeti yitimine yol açan ruhsal rahatsızlık olacağı tahmin edilmektedir (Kılıç, 2020, s. 180). TÜİK (2019)'in son olarak 2019 yılında gerçekleştirdiği Türkiye Sağlık Araştırması'nda 15 yaş ve üzeri bireylerin son 12 ay içerisinde geçirdiği rahatsızlıklar arasında depresyon, en yaygın sağlık problemleri başlığında genel sağlıkta altıncı, ruh sağlığı başlığında ise birinci sırada gelmektedir. Araştırmaya göre Türkiye'de erkek nüfusun %5,7'si; kadınların ise %12,2'si depresyona yakalanırken bu oran genel

nüfusun %9'suna tekabül etmektedir. Daha dikkat çekici olan sonuç ise daha önce, 2016 yılında bu oranın %7.2 olmasıdır. Dolayısıyla Türkiye'de 2016 yılından 2019'a kadar, depresif eğilimlere sahip olan bireylerin oranında %25'lik bir artış söz konusudur.

Depresyonun, tanımlandığı farklı sözlüklerde öne çıkan temel özelliklerden hareketle onun çeşitli duygusal, bilişsel, davranışsal ve fizyolojik belirtilere de sahip ve farklı seviyelerde tecrübe edilebilecek, çok sık karşılaşılan olumsuz bir duygu durum olduğu anlaşılmaktadır (Koenig, 2018, s. 80). Yaygınlığından ötürü "ruh sağlığının gribi" olarak adlandırılan depresyonun biyolojik, psikolojik veya sosyal pek çok sebebi olabilir (Ayten, 2020, ss. 40–41). Ayrıca kadınlarda görülme oranının, erkeklerden iki kat daha fazla olduğu belirtilen depresyonun en fazla görüldüğü gelişim dönemi, 18-35 yaş aralığıdır (Horozcu, 2015, s. 259).

Araştırmada olumsuz ruhsal göstergeleri bir bütün olarak en iyi şekilde ölçmek için depresyon, anksiyete ve stres boyutlarının bir arada bulunduğu bir ölçek kullanılmıştır (Lovibond & Lovibond, 1995a). Bu ölçeğin alt boyutlarından biri olan depresyon çalışma bağlamında, yukarıda zikredilen psikoloji sözlüklerinde ve tanı ölçütlerinde betimlendiği haliyle, olumlu duyguların olmayışı, isteksizlik, değersizlik, heyecan duymama, ümitsizlik, üzüntülü ruh hali ve anlamsızlık hislerini barından bir duygu durum şeklinde ele alınmıştır.

Çalışmanın buraya kadarki kısmında, üç temel değişken araştırma kapsamı ve amaçları doğrultusunda ayrı ayrı başlıklar ele alınmış, operasyonel tanımlara yer verilmiş ve kavramlarla ilgili öne çıkan kuramsal alt yapı da dikkate alınarak birtakım değerlendirmelerde bulunulmuştur. Aşağıda yer alan başlıklar ise sırasıyla dindarlık-anlam, anlam-ruh sağlığı ve dindarlık-ruh sağlığı ilişkilerine ayrılmıştır.

2.4. DİN, DİNDARLIK VE ANLAM İLİŞKİSİ

Anlam ve din ilişkisinin çeşitli şekillerde ele alındığı bu başlıkta öncelikle dinin, hayatın anlam ve amacıyla kesiştiği noktalar ele alınmıştır. Bu noktada öne çıkan bazı yaklaşımlar örneklerle açıklanmış ve kısaca özetlenmiştir. Daha sonra çalışmanın doğası ve dinî ve kültürel bağlamından hareketle İslam'ın hayatın anlamı deneyimine sağlayabileceği katkı, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarda izah edilmeye gayret

edilmiştir. Literatürde çok sık karşımıza çıkmasa da konuya yönelik anlayışımızı derinleştirecek dinî anlam başlığında dinî ve dinî olmayan anlamla ilgili açıklamalar alandan uygulamalarla birlikte sunulmuştur. Son olarak anlam ve din ilişkisine odaklanan literatürden önemli olanları seçilmiş ve özellikle bu araştırmayla ortak paydalarda buluşanlara yer verilmiştir.

2.4.1. Dindarlık ve Anlam İlişkisinin Teorik Arka Planı

Anlamın din veya maneviyatla ilişkisi farklı boyutlarda karşımıza çıkmaktadır. Örneğin *"Dünyaya neden geldim? Öldükten sonra ne olacak? Buradaki amacım ne?"* gibi varoluşsal sorular karşısında din, potansiyel cevaplar sağlayarak kişinin varoluşsal anlam kaynağı olabilir. Dahası kişinin başına gelen acı durumlar neticesinde oluşan çaresizlik ve bunalım, onda hayatın anlamsız olduğuna yönelik bir tutumun gelişmesine neden olabilir. Hayata karşı duyulan hınç ve öfke, dinî olana sığınıp yola devam etmeyi de güçleştirerek Tanrı ile olumsuz ilişkilere de sebebiyet verebilir (Ayten, 2012, s. 70). Diğer bir deyişle hayat sahnesinde yaşanan çatışmalar dinî alana da taşınır. Ancak bu noktada *"iman, hayatla bir uzlaşmayı öngörür"* (Hökelekli, 2013, s. 177) ve derin bir muhasebe ve değerlendirme imkânı sağlayabilir.

Anlam ve din ilişkisinin teorik arka planı ele alınırken öncelikle daha önce detaylıca ele alınan, *genel anlam* ve *durumsal anlam* olmak üzere iki boyutta kavramsallaştırılan anlam oluşturma (meaning-making) modelini kısaca hatırlamak yerinde olacaktır. Daha önce de değinildiği üzere anlam oluşturma sürecini stresli yaşam olayları çerçevesinde ele alan Park ve Folkman (1997, s. 116)'a göre insan hayatında anlam, iki temel aşamada kurgulanır. Bu bağlamda genel anlam, hayatın daha üst, çatı diyebileceğimiz anlamlarına işaret eder ve inançlar (bilişsel), amaçlar (güdüsel) ve anlamlılığın öznel duygusu (duygusal) bileşenlerinden oluşur (Park, 2005a, s. 295; Reker & Wong, 1988, ss. 220–221). Din, dünya düzeni, değerler, adalet, kontrol, uyum vb. konularda sahip olduğu açıklama imkânlarıyla *bilişsel*; gerek bu dünya gerekse öte dünya hayatına yönelik küçük ve büyük çaplı içerdiği farklı hedeflerle *güdüsel*; bireyin iç dünyasına nüfuz ederek duygu ve davranışlarında belirleyici olması ve öznel anlamlar oluşturmasına etki etmesiyle de *duygusal* boyutta olmak üzere genel anlamın her aşamasında önemli katkılar sağlayan faktörlerin başında gelir (Park, 2005a, ss. 300–301).

Günlük yaşamında başına gelen güç bir durumun üstesinden gelmek istediğinde bireyin anlam oluşturma süreci başlar. Bu noktada kişi genel anlamlardan beslenen durumsal anlamlar üreterek sürecin üstesinden gelmeye çalışır. Dinin, olayları algılama ve yorumlamada geniş bir perspektif sağlaması ve nedensel atıflar barındırması; kişisel uğraşları dinî/manevi bir renge boyayarak katlanılabilir ve üstesinden gelinebilir hale getirmesi ve tüm bu sürecin bir çıktısı olarak bireyin iyi olma haline olumlu etkisi, durumsal anlam aşamasına olan katkısı çerçevesinde zikredilebilir (Park, 2005a, ss. 302–303). Belirtmek gerekir ki bu süreçte mevzubahis bileşenleriyle temel rezerv olarak genel anlam, durumsal anlamı sürekli besler. Anlam oluşturma süreci sonucunda ortaya çıkan durumsal anlamlar da genel anlam sistemine entegre edilir. İki boyut arasında bir uyuşmazlığın olduğu durumlarda ise çatışma ortadan kalkana dek süreç başa dönebilir. Söz konusu döngüsellik aynı zamanda anlamın dinamik doğasına da işaret eder.

Önceki başlıklarda detaylıca değinildiği üzere, hayatın anlam ve amacı ile ilgili araştırmalar yapan teorisyenlerin bir kısmı insan yaşamındaki temel anlam kaynaklarına odaklanmışlardır. Sözgelimi bazı teorisyenler tarafından ilişkiler, yakınlık, öz-aşkınlık, başarı, kendini kabul, doğruluk/saygının yanında din/maneviyat da bireyin temel anlam kaynakları arasında sayılmıştır (Ivtzan, Lomas, Hefferon, & Worth, 2015, ss. 62–63; Wong, 1998). Bu çerçevede kutsal veya ilahi addedilen varlıkla ilişki içinde olmak, başlıca şahsî anlam kaynaklarından biri olarak öne çıkar. Bununla birlikte Schnell (2020, ss. 77-79), din ve maneviyatın bireyin anlam dünyasına sağladığı önemli katkıları dört başlık altında ele alır:

Aidiyet: Anlam, yalnızca bireysel çabalarla oluşturulan, kişiye bağlı olarak ortaya çıkan bir şey değildir. Anlamlılığın önemli olan bir yönü de toplum içinde diğer insanlarla ortaklaşa inşa edilmesidir. Bu durum yatay düzlemde aidiyeti ifade ederken, daha yüce bir güce, Yaratıcı'ya olan bağlılık, dikey aidiyete işaret eder. Her iki boyutta din, hayat boyu bireyin anlam sistemine benzersiz katkılar sağlar. Daha az yapılandırılmış tabiatıyla maneviyatta da bağlılığın zuhur ettiği alan, aşkın bir güç, doğa veya bizzat kozmosun kendisi olabilir.

Önem: İnsan yaratılışının bir amaca matuf oluşu, onun varoluşunu anlamlı kılar. Dünyadan sonra bir hayatın varlığına yönelik bir inanış, davranışı da doğrudan yahut

dolaylı yoldan etkileyebilir. Dolayısıyla bu durum, bir dine inananlar açısından varoluşunun yanında kişinin eylemlerine de ehemmiyet kazandırır. Ayrıca kişinin eylemlerinin doğru veya yanlış olup olmadığına ilişkin takdir imkânı sunar.

Yönelim: Genel olarak dinler ve manevî gelenekler, bünyesinde yaratılışa, kâinata ve hayatın işleyişine yönelik bir dizi açıklama barındırır. Bunun yanı sıra başına gelen birçok konuda, inanan birey dine yönelerek dinin emir ve yasakları, tavsiye ve öğütlerini şahsî düzlemde hayata geçirir. Bu yönelim, dinin sağladığı anlamlılığın bir diğer boyutu olarak karşımıza çıkar. Dinin yaşama tekabül eden her türlü ögesi, olumlu ve olumsuz birçok hadisede birer başvuru kaynağıdır. Köklü ve kurumsal yapısıyla dinler, nihaî hakikat ve değerlere atıflarda bulunarak, inananların çeşitli ortak paydalarda buluşmasını sağlar ve kolektivist yönelim fırsatı sunar.

Bütünlük: Son olarak, diğer bileşenlerle de son derece uyum içinde olan bütünlük duygusu, dinlerin ve manevi geleneklerin en büyük işlevlerinden biridir. Yaşam serüveninde beklenmedik durumlar karşısında kişinin tutarlılık ve bütünlük duygusunun korunmasına yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra dinler, olumlu veya olumsuz hemen her hadisede birleştirici güç olarak rol oynayabilir. Örneğin deprem felaketinden sonra maddi manevi kayba uğrayanların her şeyin ötesinde durumu bir imtihan olarak algılaması (Küçükcan & Köse, 2000, s. 88), depremi tecrübe etmeyenlerin ise depremzedelere çeşitli yardımlarda bulunması benzer dinî altyapılardan beslenebilir. Dolayısıyla dinler, toplumsal bütünleşme için motive edici inanç sistemleridir.

Özellikle stresli olaylar karşısında veya kriz anlarında, dinî/kültürel bağlamda dinî inanç ve davranışların sürece dâhil edilmesi ve kişinin bu süreçte etkin rolüyle ortaya çıkan; kişinin zorlu süreçleri atlatma çabasını yansıtan dinî başa çıkma yönelimi, anlamın korunması veya dönüştürülmesini ihtiva eder (Ayten, 2012, ss. 40–41). Bu çerçevede, Pargament ve arkadaşları (2000, s. 521)'na göre dinî inanç ve davranışlar, çeşitli açılardan bazı yararlar sağlayarak bireyler için etkili bir başa çıkma yönelimi olabilir. Anlam başta olmak üzere yazarlara göre muhtemel faydalar, şu başlıklar etrafında gelişebilir:

Anlam. Din, acı ve güç durumlar karşısında olaya yönelik bir anlayış ve yorumlama imkânı sağlar. Sahip olduğu potansiyelle bu tarz durumlarda bilişsel ve

duygusal çatışmaların önüne geçmek için önemli bir dayanak noktasıdır. Dinin, özellikle olay yaşandığı andan itibaren yapılan atıflara rengini vermesi, hadisenin bilişsel düzlemde daha anlaşılır bir hale gelmesini ve kabullenilmesini kolaylaştırabilir.

Kontrol. Dinî inanç, bireyi aşan zor durumlarda kontrolü elinde hissetmesini, bu duyguyu kaybetmemesini sağlar.

Teselli. Dünyada başına gelebilecek, kendini aşan problemler karşısında daha yüce bir kudrete sığınarak ferahlık bulma imkânı sağlar.

Samimiyet. Dinler, pek çok şekilde sosyal dayanışmayı teşvik ederek toplumsal işleyiş açısından da önem arz eden sosyal bütünlüğe katkı sağlar. Bu yönüyle kişinin sosyalliğini de ön plana çıkararak toplumda diğer insanlarla olan ilişkisini düzenleme/ayarlama noktasında katkı sağlar.

Hayatı dönüştürme. Yaşanılan zorlu tecrübeler karşısında din, sağlam ve bütünlüklü bir bakış açısı sağlamasının yanı sıra hadiseyi yeniden yorumlama imkânı veya köklü değişimler söz konusu olduğunda yeni anlam kaynakları sunabilir. Bu durum, daima bir arayış ve canlılık süreci içerisinde tecrübe edilen imanın dinamik yapısıyla da alakalıdır (Mehmedoğlu, 2013a, ss. 41-42).

Hood, Hill ve Williamson (2005, ss. 19–20), her ne kadar farklı anlam sistemlerinin kişinin anlam ihtiyacına cevap verme potansiyeli olsa da bir anlam sistemi olarak dinin özgün işlevini dört başlık altında toplar. İlk olarak, sahip olduğu değerler, idealler, inançlar, ilişkiler vb. ağlarıyla dinler, en *kapsamlı* anlam sistemlerinden biridir. Gerek varoluşsal sorunlar gerekse günlük yaşamda tecrübe edilen problemler ve ikilemler karşısında sunduğu tatmin edici cevaplar nedeniyle aynı zamanda *erişilebilir felsefî yönelimler*dir. Ayrıca benliğin ötesine uzanması, kutsalın farklı boyutlarda tecrübe edilmesi vb. imkânlarıyla kişiye *aşkınlık* sağlaması ise onu diğer anlam sistemlerinden ayıran bir özelliğidir. Son olarak dinler varoluşu anlamlı kılarak, doğası itibariyle *anlam ve amaçlılığı* bünyesinde barındırır.

Crescioni ve Baumeister (2013, s. 3) de insanların hayatlarında anlamı hissetmek/anlamsızlığı hissetmemek için ihtiyacı olan dört unsurdan söz eder. Bunlar,

aslında geleneksel toplumlarda dinin hâlihazırda kişiye sunduğu şeyler olmasına rağmen dinin çeşitli açılardan etkisinin daha az hissedildiği modern toplumlarda, farklı şekillerde giderilmeye çalışılan ihtiyaçlardır. Yazarlara göre anlam ihtiyacı ve dinin bu ihtiyaca cevapları şu başlıklar etrafında şekillenir: anlamlı bir yaşam serüvenin başlangıcı ve bireyi motive eden *amaç*; şeylere atfedilen önemin, düşüncelerin ve eylemlerin, doğru veya yanlış olduğu noktasında kişiye bu uygun değerlendirme zeminin sağlayan *değerler ve meşruiyet;* kişinin kontrol ve etkililik duygusunu barından *yeterlik* hissi; hayat boyu tüm tecrübelerinde belirleyici olan etkenlerin başında gelen ve öz-saygıyla da alakalı olan *kendilik değeri.* Dinin anlam sistemi olarak merkezi önemini yitirdiği günümüz toplumlarındaki değer boşluğu yukarıda zikredilen başlıklar altında seküler araçlarla giderilmekte veya telafi edilebilmektedir. Modern insan kendine kariyer ve eğitim planı çizerek, çeşitli faaliyet ve kurslara katılarak *hedefler* belirleyebilir; spor, eğitim ve meslek alanında kişinin kendini içinde bulduğu ve kanıtlamaya çalıştığı yarışlar ve siyasi tercihleri vasıtasıyla *yeterlik* ve etkililik duygusunu besleyebilir; mevzubahis alanlardaki hiyerarşik ilişkiler içerisinde elde ettiği başarılar vasıtasıyla diğer insanlara karşı kendini kanıtlayarak *kendilik değeri*ni yükseltebilir; kendi doğru hissettiği değer yargıları çerçevesinde hareket ederek davranışlarına *değer ve meşruiyet* kazandırabilir (Crescioni & Baumeister, 2013, ss. 10-11).

Dinsel anlamdan seküler anlama geçişin yarattığı etkiler, modern hayatta rahatlıkla gözlenebilen değer uçurumu ve belirli ölçüde dinin kültürden ayrılması, hayatın evrensel anlamına da darbe vurmuştur. Bu nedenle modern toplum için *hayatın anlamı* değil de seçim yapma imkânını da barındıran *hayatın anlamları*ndan bahsetmek mümkündür (Baumeister, 1991). Ancak bu seçim yapma özgürlüğü, kişinin hayatının anlamlı veya yaşamaya değer olup olmadığı noktasında tereddüt etmesine ve anlam krizi yaşamasına sebep olabilir. Bu durum topyekûn bir anlam krizine yahut kaosa sebebiyet vermemekle birlikte süreç her bireyin kendi anlam sistemini, ahlâkî ölçülerini kurgulamasına ve bireysel anlam arayışını gerçekleştirmesine doğru gitmektedir (Crescioni & Baumeister, 2013, s. 13). Ancak din, insanları, hayata dair pek çok şeyi bir araya getirme, toplama, ortak paydalarda buluşturma vb. imkânları sayesinde bir anlam ağı veya sistemi olarak rol oynayabilir. Meseleye dinî açıdan bakıldığında ise dört temel anlam ihtiyacı dinî bağlamda şu başlıklar etrafında karşılanabilir: Hemen her din, farklı

şekillerde yukarıda zikredilen dört temel insanî ihtiyacı karşılayan işlevlere sahiptir. Örneğin kişinin belirlediği *hedefler* inandığı dinin temel ilkeleri veya murâd-ı ilâhîyle uyum içinde olabilir. Yine inandığı dinin emir ve yasakları çerçevesinde eylemlerini gerekçelendirerek *değer* ihtiyacını; dua, namaz, kurban vb. ibadetler vasıtasıyla daha yüce bir güçle iletişim halinde olarak beklenmedik hadiseler karşısında kontrol ve *yeterlik* duygusunu; çeşitli günlerde, farklı ibadetlerde bir araya gelme emir ve tavsiyelerine uyarak aidiyet ve buna bağlı olarak da *kendilik değeri* ihtiyacını karşılayabilir. Özetle din, farklı şekillerde dört temel anlam ihtiyacını besleyerek bireysel ve kültürel devamlılığı da katkıda bulunur (Crescioni & Baumeister, 2013, ss. 8–9).

Newton ve McIntosh (2013, s. 257), Park ve Folkman (1997)'ın genel ve durumsal anlam ayrımından ilhamla dinin anlam ve anlamlılığa olan yegâne katkısını gündeme getirmiştir. Onlara göre dinin, hayatın anlam ve amacına yaptığı katkı tartışma götürmez bir gerçektir. Ancak bu katkı benzersiz midir? Diğer bir deyişle bu noktada sorulması gerek sorular *"Dinî anlam, dinî olmayan anlamdan farklı mıdır?"*, *"Din, başka yollarla ulaşılamayan anlam oluşturma mekanizmaları sağlıyor mu?"* (s. 257) gibi sorulardır. Yazarlar buradan hareketle hem dinle hem de birbiriyle ilişkili olan dört ana başlık belirlemiştir. Bunlar kapsayıcılık, kutsallık, belirli dini inançlar ve sosyal bileşenlerdir. Tüm bu unsurlar genel ve durumsal anlam bağlamında ele alınarak açıklığa kavuşturulmuştur (Newton & McIntosh 2013, ss. 262–265):

Kapsayıcılık. İnsan hayatında din, duygu, tutum, düşünce, inanç, davranış vb. alanlarda olmak üzere, inanan bir kişinin hayatının neredeyse her yönünü etkiler. Dinin, somut problemlerin yanı sıra varoluşsal sorunlar karşısında da potansiyel cevapları bünyesinde barındırması onun kapsayıcılığına ek olarak içeriğinin de zengin doğasına işaret eder. Bu yönleriyle hem genel hem de durumsal anlam belirlemede/oluşturmada dinin emsalsiz katkıları vardır.

Kutsallık. Anlam, önem vermek, ayrıcalıklı konum atfetmektir. Ancak günlük hayatın akışkan ve değişken doğası, önem verilmesi, dikkate alınması gereken şeylerde de dalgalanmalar yaratır. Dinî bağlamda atfedilen önem ise kutsallık izlerini taşır. Dolayısıyla din bu noktada tekil konuma sahiptir. Küçük ve büyük çaplı dinî amaçlar (örn. insan-ı kâmil); doğru ve yanlış noktasında yönlendirici olan kutsal değerler (örn.

ilahi emir ve yasaklar); işe yararlık hissi uyandıran ve benlik saygısını besleyerek kişiyi çalışma, üretme, faydalı olmaya teşvik eden öz yeterlik (örn. emr-i bi'l mâruf nehy-i ani'l-münker); kişinin iyiye ve iyi şeylere layık olduğunu hissettiren kendilik değeri (örn. eşref-i mahlûkat anlayışı) bu kutsallığın izlerini taşıyan ögelerdir. Bu noktada kutsallık bahsi ele alınırken daha önce de bahsedilen Baumeister (1991)'in dörtlü tipolojisinden esinlenildiği göze çarpar.

Belirli Dinî İnançlar. Dinlerin içerdiği bazı inançlar da genel anlam ve anlam oluşturma süreçlerine etkilerde bulunduğunu daha önce dile getirmiştik. Örneğin bir yakınının vefatı sonrasında bu dünyanın gelip geçiciliği veya Allah'tan gelip yine Allah'a dönüleceği yönündeki bir inanış, kişi için tutarlılık ve daha büyük planın parçası olduğu hissini harekete geçirir. Ayrıca bu yaklaşımda, kayıp, acı, yas gibi stresli durumlar karşısında ilk anda yaşanması muhtemel bir anlamsızlık duygusu yerine anlamın o an için tam manasıyla kavranamaması söz konusudur (örn. hikmet arama). Bu durum kontrol duygusunun sarsılmasının da önüne geçer. Değinilmesi gereken bir diğer özel inanç da öteki dünya inanışıdır. Dinî anlam ve amaçlılığın yegâne unsuru olarak öte âlem inancı, hayatın anlam amacını daha uzun vadede ele alma ve kavrama imkânı sağlar.

Sosyal Bileşen. Dinin bu yönü, özellikle pratik boyutta diğer üç katkısından daha çok ön plana çıkar. Din, doğum, ölüm, evlilik, aile hayatı vb. hayatın hemen her alanında bireyin yaşantısına etki eder. Bu etkilerin önemli bir kısmı özellikle kişiliğin sosyal yönüne katkıda bulunarak anlamlılığın önemli bir bileşenini oluşturur. Nitekim yapılan çalışmalarda pro-sosyal davranışlar ile din (Ayten, 2009, ss. 151–155) ve anlam (Klein, 2017, s. 357; Van Tongeren, Green, Davis, Hook, & Hulsey, 2016, s. 228) arasında olumlu ilişkiler gözlenmiştir. Seküler gruplar da gerek günlük hayat gerekse zor durumlarda anlam sağlayabilir ama araştırmacılara göre dinî grup ve organizasyonların anlam sağlayıcı rolü daha kapsamlı ve etkilidir. Kültürel aktarım vasıtasıyla mevzubahis anlamlılığı nesilden nesile aktaran din, bu yönüyle dinamik bir belleğe de sahiptir.

Kısacası Newton ve McIntosh (2013, s. 267)'a göre dinî anlam, dinî olmayan anlamlardan yukarıda zikredilen başlıklar çerçevesinde farklılaşmakta, daha etkili ve kapsamlı bir anlamlılık sağlamaktadır. Ayrıca ilgili dinin mensubu olmayan kimseler için dinin anlaşılması güç olan bazı yönleri (örn. helal-haram, örtünme, çeşitli itikadi

meseleler vb.), onun, aynı zamanda bir anlam sistemi olarak ele alınmasıyla daha rahat kavranabilir.

Din, dindarlık ve anlam arasındaki ilişkilere yönelik teorik birikime zaman zaman sosyoloji alanından da katkılar yapılmıştır. Dinin işlevlerinin kültüre, sosyal yapıya ve dinin kendisine göre değişebileceği ilkesi temelinde onun belli başlı işlevlerinden bahseden Roberts ve Yamane (2015, ss. 100–101), ilk olarak dinin toplumlar için *anlam* sağlayıcı özelliğine dikkat çekmişlerdir. Dinler, kitleler için soyut felsefî fikirlerden öte birtakım talepleri de içerecek şekilde dünya ve genel düzen hakkında açıklamalar barındırır. Duygusal ve bilişsel boyutlarda bu değer ve açıklamalar, birey için anlamsızlık riskini bertaraf ederek *"Niçin?"* sorusuna geniş kapsamlı yanıtlar verebilir. Bu ve benzeri özellikleriyle dinlerin temel işlevleri arasında anlam sağlayıcı rolleri ilk sırada gelir.

Sosyolojik açıdan ikinci olarak dinin *aidiyet ve kimlik* sağlayıcı rolü gelir. Hemen her din, inananlarına kimlik duygusu sağlar. Kimlik duygusu ve bir gruba yönelik hissedilen aidiyet, toplumsallık için ilk adımları oluşturur. Ayrıca aynı dine inanan insanlar tarafından müşterek şekilde gerçekleştirilen ibadetler, bu kimlik duygusunun gelişip güçlenmesini sağlar (Kula, 2001, ss. 78–79). Üçüncü olarak dinin *kültürel* işlevi gelir. Dinler, bünyesinde olan değerler, ahlaki kodlar, bakış açısı ve yorum imkânlarıyla toplumda kültürel devamlılığı sağlayan etkili unsurlardır. Kültürel değerlerle dinî olanın harmanlanması toplumsal ahenk açısından önemlidir. Dördüncü ve son olarak ise dinin *yapısal* işlevleri gelir. Emile Durheim'dan ilhamla yazarlar dinin, toplumu bir arada tutan, onları birbirine bağlayan bir sistem olduğunu dile getirirler. Dinler inanç öğretileri, ibadetler ve kurumlar aracılığıyla ortak hedef ve değer şemsiyesi altında toplum üyelerini bir araya getirebilir. Sosyo-kültürel değerlerin kutsanması, toplumun yapısal istikrarı için önem arz eder. Yazarlara göre Birleşik Devletler gibi çoğulcu toplumlarda geleneksel dinlerin bu işlevi pek söz konusu olmasa da geleneksel toplumlarda din bu yönüyle daha fazla ön plana çıkar (Roberts & Yamane, 2015, ss. 101–106).

Amerikalı antropolog Clifford Geertz de dini, insanın varoluşuna anlam katan kültürel bir sistem olarak ele alır (Morris, 2004, s. 496). Yaptığı tanımda, bir dinin öne çıkan işlevlerinin şunlar olduğunu dile getirir. Öncelikle din bir semboller sistemidir,

insanda güçlü, yaygın ve uzun süreli motivasyonlar oluşturur, varoluş düzenine dair kavramlar üretir ve söz konusu kavramlara gerçeklik havası katarak bahsi geçen ruh halleri ve motivasyonların benzersiz bir gerçeklik olarak görülmesini sağlar (Geertz, 1977, s. 90). Tanımda da geçen somut semboller etrafında şekillenen dinî yaşantı, bir anlamlar sistemi ve bireysel/sübjektif bir yaşam biçimidir (Mehmedoğlu, 2006b, s. 262). Geertz'e göre dini incelemeye buradan başlanmalıdır. Daha sonra ise bu anlam sistemlerinin sosyal-yapısal ve psikolojik süreçlerle ilişkisine odaklanmak gerekir (Morris, 2004, s. 498).

Anlam ve din(darlık) ilişkisinin ele alındığı bu başlıkta konuyla ilgili öne sürülen ve alanda öne çıkan farklı teorilere yer verilmiştir. Genel olarak din/dindarlık ve anlam ilişkisine odaklanan teorilerde farklı ton ve vurgular olsa da birçok unsurun birbiriyle örtüştüğünü söylemek mümkündür. Bu noktada dinin bilhassa aidiyet, ehemmiyet, bütünlük, kontrol, teselli, amaç, değer ve meşruiyet, kendilik değeri, kutsallık arayışı, sosyalleşme gibi kavramlar etrafında kişilerin anlam dünyasına katkılar sağladığı görülmektedir. Din fenomeninin karmaşık doğası, onun anlama olan katkısı bağlamında ortak bir paydada buluşulmasını doğal olarak zorlaştırmaktadır. Ancak ne var ki bu farklılıklar, din ve anlam arasındaki ilişkinin zengin ve güçlü doğasına işaret etmesi açısından önemlidir.

Aşağıda yer alan başlıkta, literatürde çok yaygın olmasa da anlam ve din ilişkisine yönelik anlayışımıza farklı bir bakış açısı kazandırabilecek dinî anlam meselesine yer verilmiştir.

2.4.2. Dinî Anlam

Literatürde din ve anlamın kesişme noktalarından biri de dinî anlam konusudur (religious meaning). Dinî anlam, genel anlam (dinî olmayan) duygusundan farklı olarak hayatta amaç, istikamet ve varoluşun anlamlandırılması noktasında dini esas alır. Genel anlam duygusu dendiğinde din vb. herhangi bir sisteme atıf yapılmaksızın bir bütün olarak hayatın anlam ve amaçlılığı söz konusudur. Fakat dinî anlamda, varoluşa ve olaylara Tanrı ve inançlar çerçevesinde sağlanan bir anlamlılık ön plana çıkar (Krause, 2012, s. 466).

Dinî anlam ve genel anlam duygusu arasındaki farkı daha iyi anlamak için ölçme araçlarına bakılabilir. Örneğin genel anlam duygusunu ölçen farklı ölçme araçlarında maddeler genellikle *"Hayatımın bir amacı var"*, *"Hayatımın neyi anlamlı kıldığını biliyorum"*, *"Tatmin edici bir yaşam amacı keşfettim"* (Steger, Frazier, Kaler, & Oishi, 2006, s. 93), *"Hayatımın bir anlamı vardır"*, *"Çabalamaya değer bulduğum hedeflerim vardır"*, *"Hayatımın önem taşıdığına eminim"* (George & Park, 2017, s. 627) şeklindedir. Ancak dinî anlam söz konusu olduğunda amaç, hedef, istikamet ve varoluş konusunda dinî atıflar söz konusudur. Mesela Krause (2003, s. 164), yaptığı araştırmada dinî anlamı *"Tanrı beni bir amaç için yarattı"*, *"İnancım, bana hayatımda bir istikamet duygusu verir"*, *"Hayatta başıma gelen her şey için Tanrı'nın bir nedeni vardır"* vb. maddeler vasıtasıyla ölçmüştür.

Yapılan çalışmalar dinî anlamın, dinî içerikli olmayan anlamdan zaman zaman daha güçlü etkilerinin olduğunu göstermektedir. Krause (2008, s. 415), yaşlılar üzerinde yaptığı boylamsal araştırmada dinî anlam duygusuna olan etkisi bağlamında kilise temelli manevi destek uygulamasının, duygusal temelli destek uygulamasından daha yüksek etki gücüne sahip olduğunu tespit etmiştir. Daha önceki yıllarda yine Krause (2003, ss. 167–168) tarafından yapılan bir çalışmada daha güçlü bir dinî anlam duygusunun, daha yüksek hayat memnuniyeti, öz-saygı ve iyimserlikle ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Mascaro ve Rosen (2006, s. 186), 143 üniversite öğrencisi ile yürüttükleri araştırmada stresin, depresyon ve umut üzerindeki etkisine karşı anlamın koruyucu olarak rol oynayıp oynamadığını test etmiştir. Kişisel anlam ve manevi anlam olmak üzere iki farklı anlam ölçeğinin kullanıldığı çalışmada manevi anlamın, stres ve depresyon arasındaki ilişkide ılımlaştırıcı rolünün olduğu ortaya koyulmuştur. Yapılan bir başka araştırmada ise ekonomik sıkıntının uyuşturucu kullanımı üzerindeki etkisinin, dinî anlam tarafından hafifletildiğine ilişkin bulgular elde edilirken genel anlam duygusunun böyle bir işlevi olmadığı gözlenmiştir (Krause, Pargament, Ironson, & Hill, 2017, s. 290).

Dinî ve manevi anlam ile ilgili yapılan deneysel ve korelasyonel çalışmalar göz önüne alındığında dinî anlam yaklaşımının ruh sağlığına olumlu etkileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu sonuç, dinî içerikli olmayan genel ve kişisel anlam yaklaşımlarının ruh sağlığına herhangi bir etkisinin olmadığına değil örneğin yaşlılar gibi

spesifik örneklemlerde veya olağanüstü durumlarda dinî anlam eksenli bir yaklaşımın daha etkili sonuçlar verebileceğine işaret eder.

2.4.3. Hayatın Anlamı ve İslam

İnsanın duygu, düşünce ve davranışına farklı şekillerde etkileyebilen din, bireyin yaşamına anlam ve varoluşsal gayeler kazandırarak psikolojik bütünlüğüne olumlu etkilerde bulunabilir. İnsanın *"Ben kimim?", "Neden yaratıldım?", "Ölümden sonra bana ne olacak?"* gibi kolayca cevaplayamayacağı sorular, dinlerin sunduğu açıklamalar sayesinde belirli ölçüde çözüme kavuşturulabilir. Hemen her din, bu sorular karşısında kendine has cevaplara sahiptir. Bu tarz metafizik belirsizlikler söz konusu olduğunda İslam dini açısından meselenin iman esasları bağlamında netliğe kavuşturulabileceğini dile getiren Şentürk ve Yakut (2014, ss. 55-56), bir Müslümanın hayatını anlamlandırması hususunda belirleyici olan ilk ve en önemli etkenin Allah inancı olduğunu belirtir. Ek olarak yazarlar, Allah inancı ekseninde tüm inanç esaslarının müminin kişiliğini çepeçevre saracağını ve bu pencereden dünyayı, hayatı ve çevresinde gelişen olayları anlamlandıracağını vurgular. Dolayısıyla layıkıyla inanan bir kişi, bahsi geçen varoluşsal soru ve belirsizlikler karşısında, başta yaratılış gayesini kavrayış olmak üzere geniş bir yorum perspektifi kazanarak anlamsızlık ve boşluk hislerinden de korunabilir.

Çakmak (2018, ss. 36–55), İslami gelenekte "Cibril hadisi" olarak bilinen, Cebrail (a.s.)'in Hz. Muhammed ve yanındaki sahabeye dinini anlatmasını konu edinen hadisten hareketle İslam'ın kendine has anlamlandırma tarzının olduğunu dile getirir. Cibril hadisinde geçen iman, ibadet ve ihsan kavramları ekseninde kurguladığı yaklaşımı Allah-evren ve insan arasındaki ilişki çerçevesinde gelişir. Buna göre öncelikle İslam dininin *iman* esasları (Allah'a, kitaplara, meleklere, peygamberlere, ahirete, kaza ve kadere iman), kişinin bireysel yaşamına ve çevresinde gelişen olaylara verdiği anlamı şekillendirirken; dinin emrettiği ve farz kılınan belli başlı *ibadetler(İslam)* vesilesiyle kişi bu anlam dünyasını pekiştirmektedir. "Allah'ı görür gibi ibadet etmek" anlamına gelen *ihsan* ise ahlakın, vicdanın, sorumluluğun, insanın anlam bulma yolculuğunun merkezinde yer alır.

Anlam-din ilişkisinin veya anlam kaynakları bahsinin ele alındığı önceki başlıklarda, genellikle Batılı teorisyenler tarafından dile getirilen, din ve anlamın kesişim noktalarına yönelik yaklaşımların -her ne Müslüman olmayan bir çevrede öne sürülse de- yalnızca Hıristiyanlık veya başka bir din özelinde olmadığı; aksine bu yaklaşımlarda en genel anlamıyla herhangi bir "din"in kastedildiği anlaşılmıştır. Dolayısıyla din ve anlam arasında bahsi geçen muhtemel kesişim noktalarının İslam dini için de geçerli olduğu rahatlıkla söylenebilir. Ek olarak, İslami kaynaklar ışığında anlamlı hayatın nasıl olacağı sorunun cevaplandırılmasının bu tezin kapsam ve amacının dışında kalması, hatta müstakil bir çalışmayı gerektirmesi nedeniyle bu başlık, daha önce zikredilen benzer hususlar çerçevesinde şekillendirilmiştir. Ayrıca böyle bir yaklaşımın, önceki literatürle bütünlük arz edeceği düşünülmüştür. Sonuç olarak İslam dini ve anlam arasındaki muhtemel kesişim noktaları, sınıflandırma yoluyla kısaca verilmiş ve bunların Kur'an-ı Kerim'den bazı ayetlerle desteklenerek açıklığa kavuşturulmasına gayret edilmiştir.

İnsan davranışını inceleyen bir bilim dalı olarak psikoloji, davranışı açıklarken duygu, düşünce, idrakler, inanç ve tutum gibi psikolojik süreçleri de hesaba katar (Cüceloğlu, 2011, s. 22; Hökelekli, 2013, ss. 2–3). Dolayısıyla burada din ve anlam olgusu ele alınırken de, Park'tan ilhamla (Park, 2005a; Reker & Wong, 1988), insanın bilişsel, motivasyonel ve duygusal boyutlarını kapsayan bir tasniften yola çıkılmasının daha makul olacağı düşünülmüştür. Bu minvalde İslam'ın bireyin anlam dünyasına sağladığı katkılar, bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere 3 boyutta ele alınabilir: *aidiyet, ehemmiyet, insicam* bilişsel; *hedef, değer ve meşruiyet* davranışsal; *güven ve aşkınlık* duygusal boyuta ait bileşenlerdir.

Aidiyet: İnsanın temel karakteristiklerinden biri de aidiyet ihtiyacıdır. Gerek kaza, ölüm, hastalık gibi olumsuz hadiselerde daha yüce bir güce sığınılarak hissedilen kontrol duygusu gerekse toplumun diğer üyeleriyle geliştirilen temaslar aidiyetin insanın anlam dünyası için önemine işaret eder. Bu noktada aidiyeti iki boyutu olarak düşünmek gerekir. Birincisi, bireyin daha yüce bir güce, aşkın bir varlığa inanma, bağlanma ihtiyacına binaen oluşan aidiyet hissi. Diğeri ise kişinin sosyal bir varlık olarak toplum içerisinde ötekiyle kurduğu bağ neticesinde gelişen aidiyet veya bağlılıktır. İslam, sahip olduğu tevhid ilkesi, Allah'ın insana yakın (Kur'an, Kâf Suresi, Ayet 16-17) ve kâinata

her an müdâhil olması (Kur'an, Rahmân Suresi, Ayet 29), toplu ibadetler ve kolektifliğe yapılan vurgular, hem dikey (ulvî) hem de yatay (içtimai) boyutta olmak üzere kişilerde aidiyet hissini besleyen ve teşvik eden temel ilkelere sahiptir.

Ehemmiyet: Hayatın anlam ve amacıyla ilgili yapılan son çalışmalarda kişinin benliğine, benlik saygısına, öz-değerine sıkça vurgu yapılmaktadır (Blackburn & Owens, 2015; Costin & Vignoles, 2019; DeWall vd., 2017; Klein, 2017; Schnell & Becker, 2006). Ayrıca psikometrik ölçümlerde de *"Kâinatın büyüklüğü karşısında hayatımın önem taşıdığını söyleyebilirim"* veya *"Yaşamış olduğum hayatın, ben öldükten sonra bile bir önemi olacaktır"* (George & Park, 2017, s. 627) gibi ifadelere yer verilmektedir. İslam'da insanın değerli kılınması (Kur'an, İsrâ Suresi, Ayet 70) ve yeryüzünde Allah'ın halifesi olduğu (Kur'an, Bakara Suresi, Ayet 30) inanışı, bu değer ve sorumluluğu kişinin yakından hissetmesine imkân tanıyarak onun hayatının saçma ve anlamsız olduğu hissine kapılması noktasında koruyucu bir bakış açısı sağlayabilir.

İnsicam: Kişinin gerek varoluşsal problemlerden kaynaklı gerekse çevresinde deneyimlediği olumsuz bazı hadiseler, hemen bir bağlama oturtularak kolaylıkla anlamlandırılamayabilir. Dolayısıyla bazı olumsuz durumlar, meselenin derûnuna vâkıf olmayı, bu ise daha derin ve daha kapsamlı bir bakış açısını gerektirir. Bu noktada inancın metafizik âleme uzanan bir perspektifle birlikte sembolik düşünmeye de kapı aralaması, zengin ve çok boyutlu bir düşünce dünyasının temelini oluşturur (Hökelekli, 2017, s. 148). Bu bakış açısıyla kişi, söz konusu hadise ve zihninde oluşan yansıması arasındaki uyumsuzluğu giderebilir. Dinî pek çok unsur (iman ve inanç esasları, tavsiye, öğüt vb.) bilişsel ve duygusal ahengini bozmadan, o kişinin rahatlıkla yola devam etmesine imkân sağlayabilir. İnsicam, bir başka deyişle hayata yönelik bir tutarlılık ve bütünlük duygusu anlamına gelir. Attâs'a (2016, s. 92) göre İslam'da insan, fiziksel bir varlık olarak, makrokozmusun (el-âlemü'l-kebîr), mikrokozmik (el-âlemü's-sağîr) bir suretidir. Ahsen-i takvim üzere yaratılan (Kur'an, Tîn Suresi, Ayet 4) ve Allah'ın yeryüzündeki halifesi (Kur'an, Bakara Suresi, Ayet 30) olarak insan anlayışı, insanoğlunu varoluşsal açıdan üst bir mertebeye konumlandırır. Bunun yanı sıra yaratılışa yönelik temel ilkeleri, insanın yaratılış gayesi, ahiret inancı, kaza-kader ve imtihan yaklaşımıyla yaşamına bütünlük ve tutarlık sağlayan geniş bir anlam çerçevesi sunar.

Hedef: Hemen her insanı yaşamaya devam etmeye sevk eden, yaşam enerjisi ve motivasyon sağlayan temel hedefleri vardır. İnsanlar, Allah'a kulluk etmenin yanı sıra hayata yayılan meslekî, ailevî, sosyal ve bireysel pek çok hedefe sahiptir. İyi bir insan olma, iyi çocuk yetiştirme, iyi bir öğretmen olma gayesi bunlara örnek olarak verilebilir. Dahası hedefler, zor zamanlarda da kişiye dirençlik (resilience) verir. Nitekim Frankl (2020, s. 20), *"yaşamak için bir nedenin varsa, her şeye katlanılır"* derken benzer gerçekliğe dikkat çekmektedir. İslam dininde Allah'ın kulları olarak insanoğlunun yaratılış maksadı bellidir (Kur'an, Zâriyât Suresi, Ayet 56). Dinî bakış açısıyla bahsi geçen genel ve özel birçok hedef, hayatın anlamı noktasında bireye önemli katkılar sağlar.

Değer ve Meşruiyet: Kişiler davranışlarını belli amaçlar doğrultusunda gerçekleştirir. Bu davranışlarını gerçekleştirmeden önce bilgi ve düşünce düzeyinde bir eylem süreci başlar. Genel olarak insanın düşünce ve davranışları arasında bir uyum olması beklenir. Aksi takdirde kişi, bilişsel bir çelişki yaşayabilir. Dinler ilk aşamadan başlayarak bireylere bir hareket çerçevesi sunar. İman ve inanç esasları veya kutsal kitaplarda yer alan emir ve yasaklar vasıtasıyla inanan kişinin doğru davranışa yönelmesi ve yanlış olandan sakınması noktasında ona kılavuzluk eder. Ayrıca doğru ve yanlışın ötesinde bireyin ve toplumun daha da iyiye gitmesini sağlayan bir takım değer ve erdemler söz konusudur. Tüm bunlar birlikte düşünüldüğünde kişi belirli amaçlar doğrultusunda kendisi için anlamlı olan davranışa yönelir ve eylemde bulunur. Dinler tüm bu süreçleri etkileyebilen değer sistemleridir ve davranışlar için meşruiyet zemini hazırlar.

Aşkınlık: İnsanın sonlu, sınırlı bir varlık olduğunun farkında olması ondaki nihâi kaygının ve imanın temelini oluşturur (Tillich, 2016, s. 15). Jaspers'a göre varoluşla Aşkın Varlık derin bir bağlılık içerisindedir (Erdem, 2014, s. 41). Bu bağlamda dinin sağladığı çerçeve, Aşkın olanla temas ve bağ kurma (ibadetler), O'na sığınma, güvenme gibi açılardan duygusal anlamda bireyin aşkın yönünü sürekli besler. Otto'ya (2014, ss. 15–19) göre din, *"bütün yaratılmışların üstünde ve tarif edilemez Sırrın önünde"* hissedilen ürperti, dehşet ve baskınlık ve sarhoşluk olarak tecrübe edilir *(mysterium tremendum et fascinans)*. Manevî süreçleri ulvî boyutta ihtiva eden bu duygu, dinin anlamlılığa sağladığı katkıların başında gelir.

Güven: İnsanın temel ihtiyaçlarından biri olarak güven, imanın da temelini oluşturur. İman ise *"güçlü duygusal ögeler barındırır"* (Tillich, 2016, s. 47). Yaşanan güç durumlar karşısında Allah'a olan güven ve teslimiyet duygusu (Alper, 2016, s. 103; Mehmedoğlu, 2013a, ss. 52–53), anlam oluşturma sürecinin de en önemli unsurlarından biridir. Diğer bir deyişle iman dâhilinde tecrübe edilen acı ve ıstıraba katlanmak daha da kolaylaşır (Özakpınar, 1999, s. 48). Stres vb. psikolojik rahatsızlıklardan korunma noktasında da imanın sağladığı güven ve emniyet duygusu önemli rol oynar (Necati, 2017, s. 242-243). Kuran'da yer alan pek çok ayet iman edenlerin hem dünya hem ahiret hayatındaki ayrıcalıklı konumuna dikkat çekerek müminin ihtiyacı olan emniyet duygusunu sürekli besler (Kur'an, Ra'd Suresi, Ayet 28; Teğabün Suresi, Ayet 28). Kısaca İslam'ın iman temelinde sağladığı güven, teslimiyet, emniyet hissi hayatın anlamı için duygusal alt yapının temelini oluşturabilir.

Belirtmek gerekir ki bahsi geçen tüm boyutlar birbiriyle yakından ilişki içindedir. Hatta bir kısmı, diğerleri için uygun zemini hazırlayarak hareket noktasını teşkil eder. İnanan bir birey, daha iyi bir insan veya kul olma yolunda, toplumdaki diğer insanlara faydalı olarak kendini değerli hissedebilir veya bir yakınını kaybettiği zaman Allah'a sığınıp teslimiyet içerisinde sabrederek hayat ritmi, uyumu bozulmadan yola devam edebilir. Sonuç olarak İslam, bireyin anlam dünyasına, çeşitli boyutlarda özgün katkılar sağlayabilir.

2.4.4. Dindarlık ve Anlam İlişkisine Yönelik Empirik Çalışmalar

Bu başlık altında, daha önce yukarıda yer verilen din-anlam ilişkisine yönelik kuramsal arka planının sahada nasıl karşılık bulduğu ele alınmıştır. Bu amaçla farklı kıtalarda, farklı örneklemlerle yürütülen araştırmalarda dinî inanç ve yaşantının anlamlılıkla nasıl ilişkiler gösterdiği yorumlanmıştır. Anlam ve din mefhumlarına yer verilen ilgili literatüre bakıldığında, doğrudan din ve anlam ilişkisine yönelik müstakil çalışmalara ek olarak bu ilişkinin daha çok başa çıkma ve ruh sağlığı bağlamında ele alındığı dikkat çekmektedir. Dinin ruh sağlığına olumlu etkileri, çoğu zaman hayatın anlam ve amacı duygusundan hareketle araştırılmış, kimi zaman anlamlılığın bu ilişkideki aracı ve ılımlaştırıcı rolü merak edilmiştir. Gerek doğrudan din ve anlamlılık arasındaki ilişkiye gerekse din-ruh sağlığı ilişkisinde anlamlılığın rolüne odaklanan çalışmaların

genellikle korelasyonel ve kesitsel olduğu; bununla birlikte deneysel, nitel ve boylamsal yöntemlerin de son dönemlerde sıklıkla kullanıldığı göze çarpmaktadır.

Dinin özellikle travmatik hadiseler karşısında bireye sağladığı katkılar daha önce yer yer zikredilmişti. Konuya eğilen Park (2005, ss. 722–723), yakınlarını yeni kaybetmiş üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada dinin bir anlam sistemi olarak boy gösterdiğini tespit etmiştir. Buna göre din, bu acı kaybı yaşayan kişilerin içinde bulundukları mevcut durumları yeniden yorumlama, daha olumlu yorumlar yapabilme, başa çıkma kaynağı sağlama ve belki de bu durumdan daha güçlü bir şekilde çıkma imkânı sunması nedeniyle önemli bir anlam ve dayanak noktası olmuştur. Ayrıca katılımcıların çoğu, ölüm gerçeğini anlama noktasında dinin kendilerine yardımcı olduğunu bildirmişlerdir.

Din ve anlam arasındaki ilişkilerin seyri, her zaman doğal afet, kayıp, kaza, ölüm vb. büyük olaylar çerçevesinde araştırılmamıştır. Nitekim günlük yaşam ritmini bozan hadiseler irili ufaklı bazı hadiseler de kişiyi çok farklı açılardan etkileyebilir. Bu tarz hadiseler, stres etkenleri kişinin istikrarını zedeleyerek anlam ve amaç duyguları üzerinde etkili olabilir ya da dinî yaşantısını akamete uğratabilir. Appel ve arkadaşları (2020, ss. 7–9), anlam ve amaç ihlalleri (violations), dinî/manevi uğraş (religious struggle) ve travma sonrası stres bozukluğu arasındaki ilişkileri araştırdıkları çalışmada günlük yaşamda amaçları sekteye uğrayanların dinî yaşantılarında da sıkıntıya girdiklerini tespit etmişlerdir. Yapılan ılımlaştırıcı analizlerde ise bu iki değişken arasındaki ilişki, hayatta anlamın düzenleyici etkisiyle zayıflamıştır. Dolayısıyla araştırmacılara göre hayatta anlam, hem amaç ihlallerinin hem de dinî/manevi sıkıntıların olumsuz sonuçlarını tamponlama potansiyeline sahiptir. Bunların yanı sıra Reynolds, Smith ve Conway (2020) tarafından yakın zamanda yapılan bir araştırmada, iç güdümlü dindarlığın, daha az anlam duygusu ile sosyal bağlantı kopukluğu arasındaki ilişkiyi hafifleten etken olarak rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu ışığında samimi ve içten gelen bir şekilde yaşanan dindarlığın, anlam sağlayıcı rolü üzerinden sosyal bütünleşmeye katkı sağladığı söylenebilir.

Din ve anlam ilişkisinin araştırıldığı ve diğerlerinden daha farklı bir sorunun cevabının arandığı bir çalışmada, iki olgu arasındaki muhtemel ilişkilerin biyolojik

temelleri araştırılmıştır. Bu amaçla, dinin sunduğu anlayışın hayatta anlam duygusuna olan etkisinin genetik ve çevresel alt yapısını araştıran Steger ve arkadaşları (2011, ss. 187–188), 343 orta yaşlı ikizlerle yürüttükleri araştırma sonucunda din ve maneviyatın anlam ve amaçlılığa olan olumlu katkılarından ötürü din ve anlam fenomenlerinin ortak genetik kökler tarafından açıklanabileceğini belirtmektedir.

Yapılan boylamsal araştırmalarda da din ile anlam ve amaçlılık arasındaki güçlü ilişkilere dikkat çekilmektedir. Amerika'da 2016 yılındaki bir sel felaketinden sonra yapılan bir araştırmada selden 1 ay ve 6 ay sonra olmak üzere iki farklı zamanda felaketi deneyimleyenlerle mülakatlar gerçekleştirilmiştir (Davis vd., 2018, s. 10). Sonuçlar, afetten sağ kurtulan ve bir inanca sahip olanların, afetin nedenini ve olanları açıklarken müşfik Tanrı imajına ve dinî yorumlara başvurduklarını, afet sonrasında dinî anlam oluşturduklarını ve buna bağlı olarak dinî bağlılığın da arttığını ortaya koymaktadır. Katılımcıların durumsal anlamlar oluşturmaları ve buna bağlı olarak değişen ve gelişen genel anlamları, bu araştırmanın nitel aşamasına temel sağlayan anlam oluşturma modeliyle de farklı açılardan uyumlu bir görünüm arz etmektedir.

Din, anlam arayışında kişiyi motive eden temel unsurlardan biridir (Bahadır, 1999, s. 176). Bu yüzden bireyin yaşamında, içinde hissettiği anlam ihtiyacını doyuracak, bu soruya nihai cevabı sağlayacak bir gerçeklik olarak zuhur eder. Anlam ve din arasındaki dinamik ilişkiye dikkat çeken iki ayrı araştırmada Abeyta ve Routledge (2018, ss. 9-11), anlam ihtiyacı ile dinî katılım ve dinî ve manevî tecrübe arasında güçlü bir ilişki tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar bununla sınırlı değildir. Anlamın varlığı ve anlam arayışı da dinî katılımla pozitif ilişki içindedir. Ayrıca aynı araştırmaya göre Tanrı'ya inananlar, inanmayanlara göre daha düşük anlam krizi yaşamaktadır. Konuyla ilgili başka bir araştırmada da Tanrı'nın varlığından emin olanların, inanmayanlara ve O'nun varlığından şüphe duyanlara oranla hayatlarında daha fazla amaç duygusuna sahip olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir (Cranney, 2013, s.638).

Din ve anlam arasında gözlenen olumlu ilişki ve etkileşim, farklı din gruplarıyla yapılan çalışmalarda da karşımıza çıkar. Örneğin Aflakseir (2012, s. 29), İngiltere'de yaşayan Müslüman öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında onların anlam kaynakları arasında dinî aktivitelerin, aile ve arkadaşlarla ilişkiler kurmanın ve başkalarına yardım

etmenin ilk sıralarda geldiğini belirlemiştir. Hedonist faaliyetler ve mülkiyet edinmek ise anlam kaynakları arasında en az etkili olanlardır. Bunların yanı sıra yazar, dindarlık ve maneviyat ile hayatta amaç, bütünlük duygusu, kişisel anlam ve varoluşsal aşkınlık arasında olumlu yönde ilişkiler tespit etmiştir. Abu-Hilal, Al-Bahrani ve Al-Zedjali (2017, ss. 209–210), yakın zamanda Umman'da yürüttükleri çalışmada dindarlık ve hayatta anlam arasında olumlu yönde ve doğrudan; stres bileşenleriyle ise olumsuz yönde ilişki ve etkileşimler tespit etmiştir. Endonezya'da çoğunluğu Müslüman olmak üzere Budist, Katolik ve Protestan öğrencilerle yürütülen çalışmada olumlu ve olumsuz dinî yüklemenin hayatta anlam ile ilişkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda *"Tanrı, problemlerim karşısında bana bir çözüm yolu sağlar", "Yaşamımda başıma gelen her şey Tanrı'nın bir planıdır", "Tanrı merhametlidir"* vb. bir yaklaşımı içinde barındıran olumlu dinî yüklemenin en yüksek yordayıcısının hayatta anlam duygusu olduğu ortaya koyulmuştur (Garey, Siregar, Hood, Agustiani, & Setiono, 2016, s. 828). Cezayir'de öğrencilerle yapılan bir başka çalışmada da dinî inanç ve dinî diğerkâmlığın hayatta anlam duygusuna olumlu katkıları tespit edilmiştir (Tiliouine & Belgoumidi, 2009, s. 120). Pakistan'da yine öğrencilerle yürütülen bir araştırma, dindarlık ile hayatta anlam ve hayat memnuniyeti arasındaki olumlu ilişki ve etkileşimlere işaret edilmiştir (Khan, Watson, Naqvi, Jahan, & Chen, 2015, s. 486). İsrail'de Yahudilerle yürütülen araştırma da alkol kullanımı, anlam, dindarlık ve medya iletişim araçlarına maruz kalma arasındaki ilişkilere odaklanılmış; araştırma sonucunda dinin kişilere anlam duygusu sağladığına ve bunun da alkol kullanımının önüne geçtiğine yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Nakash, Nagar, Barker, & Lotan, 2016, s. 581).

Hayatın anlamı ve din ilişkisine dair mevcut literatürün önemli bir kısmının, dinin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bağlamında şekillendiği daha önce dile getirilmişti (Chamberlain & Zika, 1988, s. 416). Bu minvalde yapılan araştırmalarda anlam genellikle dinin ruh sağlığına etkisini güçlendirirken ruhsal rahatsızlıklar söz konusu olduğunda koruyucu/hafifletici etken olarak rol oynadığı anlaşılmaktadır (Park, 2007, s. 326). Örneğin Amerika ve farklı ülkeden katılımcıların yer aldığı örneklemlerle yürütülen bir araştırmada da dinin, daha fazla psikolojik iyi oluş, amaç, anlam ve sosyal destek sağladığına yönelik bulgular elde edilmiştir (Diener, Tay, & Myers, 2011, s. 1287). Yoon ve arkadaşları (2020, s. 9) da yaptıkları araştırmada hayatta anlamın varlığının

hayat memnuniyeti, depresyon ve kaygıyı, dindarlık/maneviyattan daha yüksek şekilde açıkladığını ortaya koymuşlardır. Steger ve Frazier (2005, ss. 576–579), yürüttükleri iki ayrı çalışmada dinin hayat memnuniyeti, özsaygı ve iyimserlikle olan güçlü ilişki ve etkileşiminde anlamın hem genel hem de özel (günlük) boyutta aracılık etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Dinin, psikolojik sağlığı güçlendirici rolüne odaklanan bir başka araştırmada dinî bağlılığın genel kaygı, sosyal kaygı, paranoya, obsesyon ve kompülsiyon ile ters orantılı; anlam ve amaçtan yoksunluğun ise söz konusu psikiyatrik semptomlarla doğru orantılı bir ilişki içinde olduğu gözlemlenmiştir (Galek, Flannelly, Ellison, & Silton, 2015, s. 7).

Krok (2014, s. 264), tecrübe edilen anlamın, bir anlam sistemi olarak din ve öznel iyi oluş ilişkisindeki aracı rolünü mercek altına aldığı çalışmasında anlamın, dinî anlam ve iyi oluşun bilişsel boyutu olan hayat memnuniyeti ilişkisindeki aracılık etkisini ortaya koymuştur. Tayvan örnekleminde yürütülen araştırmada da benzer şekilde hayatta anlamın ruh sağlığı ve dindarlıkla pozitif; araştırma çerçevesinde ruh sağlığının en önemli yordayıcısı olan anksiyete ile negatif bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Dahası anlam, anksiyetenin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisini önleyen kısmî aracılık rolünün olduğu bulgulanmıştır (Shiah, Chang, Chiang, Lin, & Tam, 2015, ss. 40–42). Hicks ve King (2008, s. 53) ise farklı bir açıdan anlamın, pozitif duygulanım ile olan ilişkisinde bu kez dinî bağlılığın ılımlaştırıcı rolüne odaklanmıştır. İki ayrı örneklem üzerinde yürütülen araştırmada anlamın psikolojik sağlığa olan etkisinde dinin de katkısının olduğu tespit edilmiştir.

Dinin sağladığı anlam duygusuyla psikolojik sağlığa yaptığı olumlu etkiler, dolaylı olarak fiziksel sağlık noktasında da onun olumlu işlevine işaret eder. Nitekim sağlık, fiziksel ve psikolojik olmak üzere bir bütün olarak insanın iyi olma halini ifade eder. Konuya odaklanan bir çalışmada sigara içme, egzersiz, kişinin kendi sağlığı hakkında sorumluluk üstlenmesi, sağlıklı yeme ve stres yönetimi ile dindarlık ve anlam duygusu arasındaki ilişkiler merak edilmiştir (Homan & Boyatzis, 2010). 65 yaş üzeri katılımcılarla yürütülen araştırmada anlam duygusu ve iç güdümlü dindarlığın olumlu sağlık değişkenleriyle pozitif ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Dış güdümlü dindarlık için ise tersi durumlar söz konusudur. Ayrıca regresyon analizlerinde hayatta anlam

duygusu, sağlığa ilişkin tutum ve davranışları açıklamada en etkili araç olarak boy göstermiştir (Homan & Boyatzis, 2010, ss. 179-180). Bunların yanı sıra anlam, hayat memnuniyeti ve dindarlık/maneviyat, intihara yönelik olmayan kendine zarar verme davranışını önleyici roller de üstlenebilir (Kress, Newgent, Whitlock, & Mease, 2015, ss. 166–168).

İlgili alanda farklı yaş grupları özelinde yürütülen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin yaşları 60-90 arasındaki yaşlılarla yürütülen bir araştırmada anlam, dindarlık ve maneviyatın, fiziksel sağlık, demografik değişkenler, olumsuz yaşam olayları ve sosyal kaynaklardan daha fazla açıklayıcılık gücüne sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Fry, 2000, s. 381). Yine Hollanda'da yaşlılarla yapılan görüşmelerde anlam arayışı noktasında olumlu dinî anlatıların üretkenlik, zevk, özgürlük gibi olumlu özellikleriyle öne çıkan yaşlanmanın destekleyici yönüne katkı sağladığı rapor edilmiştir (Fortuin, Schilderman, & Venbrux, 2020, ss. 18–19).

Hayatta Anlam İndeksi başlıklı bir ölçme aracı geliştirdikleri çalışmalarında Francis ve Hills (2008, ss. 216–217), daha fazla kiliseye katılımın daha yüksek anlamlılığa yol açtığını ayrıca iç güdümlü dindarlıkla yine anlam arasındaki bağlantılardan hareketle anlamlılığın belirli kişilik tipleriyle olan ilişkisine işaret etmektedir.

Din psikolojisi alanında Türkçe literatürde uygulamayı da içeren ilk ciddi çalışmanın Abdülkerim Bahadır tarafından yapıldığı söylenebilir. "Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din" başlıklı doktora çalışması, *"Varoluşsal bir ihtiyaçtan kaynaklandığı öne sürülen anlam arayışının temel dinamikleri, kaynakları ve çözüm yollarının tespiti; özellikle dinin ve dinî eğilimlerin anlam arayışı ile ilişkisi nedir?"* (Bahadır, 1999, s. 5) temel probleminden yola çıkan logoterapi eksenli bir araştırmadır. Araştırma evrenini Konya Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik ve idari personelin oluşturduğu, yaşları 22-65 arasında değişen 634 kişi üzerinde yapılan araştırmada yüksek dindarlık ile yüksek anlamlılık oranı arasında olumlu bir ilişki gözlenmiştir (Bahadır, 1999, s. 176). İlerleyen yıllarda yapılan çalışmaların büyük çoğunluğunun üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı söylenebilir. Sözgelimi yaşları 16-27 arasında değişen 591 üniversite öğrencisiyle yürütülen nicel araştırma sonucunda

yaşamda anlamın varlığı ile dindarlık boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki ve etkileşimler tespit edilmiştir (Çamur, 2014, ss. 32-33). Yine üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmalarda da dinî tutum ve hayatın anlamı arasında (Aydın, 2017, s. 98); dindarlığın alt boyutları olan dinî duygu, inanç ve ibadet ile hayatın anlam ve amacı arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (İnan, 2019, s. 88). Gaziantep örnekleminde yaşları 20-40 arasında değişen yetişkinlerle yürütülen araştırmada da benzer şekilde katılımcıların dinî duygu, düşünce davranışlarının artışına bağlı olarak hayatı anlamlandırma düzeylerinde de artışın gözlendiği rapor edilmiştir (Aksoy, 2019, s. 46). Kıraç (2007, s. 114) tarafından yürütülen bir araştırmada da iç güdümlü dindarlık eğilimi gösteren bireylerin, dış güdümlü dindarlık gösterenlere göre yaşamda anlam ve amaç duygularını daha yüksek düzeyde tecrübe ettikleri tespit edilmiştir. Yani iç güdümlü dindarlık eğilimi yükseldikçe anlam duygusu da yükselmektedir. Benzer olarak, hayata anlam vermede inancın ve kişisel değerlerin rolünün incelendiği araştırmada, seküler inanç eğiliminde olanların hayatı anlamlandırmada zorluk yaşadıkları; buna karşın anlam ve amacın inançla ilişki içinde olduğu; iç güdümlü inanç eğilimine sahip olan katılımcıların varoluşsal açıdan hayatı anlamını kavrama noktasında farkındalıklarının da daha yüksek olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir (Akgül, 2014, ss. 153–155).

Ülkemizde din psikolojisi alanında hayatın anlamı üzerine yapılan araştırmalarda zaman zaman Steger ve arkadaşlarının (Steger vd., 2006) geliştirdiği Yaşamda Anlam Ölçeği (The Meaning in Life Questionnaire)'nin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Örneğin Yılmaz (2018, s. 544), Umre ibadeti süresince Mekke ve Medine'de umreye katılan kişilerle yürüttüğü araştırma sonucunda anlamın varlığı ile umutsuzluğun gelecekle ilgili duygu, motivasyon kaybı ve gelecekle ilgili beklenti boyutları arasında negatif yönlü; aranan anlam boyutu ile umutsuzluk ve motivasyon kaybı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İbadetlerin merkeze alındığı ve hayatın anlamı ve psikolojik iyi oluşla ilişkisine yönelik yürütülen farklı bir araştırma da ibadete devam etme durumuyla hayatın anlamı ve psikolojik iyi olma hali arasında olumlu ve anlamlı ilişkilere işaret edilmektedir (Kaya & Küçük, 2017, ss. 28–37). Yakın zamanda ergenlik dönemindeki gençler yürütülen araştırma bulguları da literatürün büyük kısmıyla uyumlu olacak şekilde hayatta anlam, dindarlık ve hayat memnuniyeti arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır (Tarhan, 2020, s.

50). Gençler üzerinde yürütülen bir başka araştırmada dinî bilinç, dinî değer ve dini davranış ile hayatın anlamı arasında olumlu ilişki gözlenmiştir. Ayrıca gençlerin dini bilinçleri arttıkça yaşamda yeni bir anlam arama ihtiyacının azaldığı görülmüştür (Topuz, 2016, s. 240). Kuruçay (2020, s. 617), 28 gençle yaptığı mülakatlar neticesinde katılımcıların çoğunun hayatı anlamlandırmada inanç ve değerlerine başvurduğunu ifade ederek vakıf, dernek, STK gibi toplulukların da toplumsal açıdan anlam sağlayıcı rolüne dikkat çekmektedir.

Sonuç olarak anlam ve din ilişkisinin ele alındığı bu başlık altında önce psikoloji geleneğinde öne çıkan kesişim noktalarına değinilmiş ardından bu iki mefhumun merkezde olduğu empirik araştırmalar ışığında bu ilişkinin izahata kavuşturulmasına gayret edilmiştir. Yukarıda da belirtildiği üzere araştırmalarda din ve anlam ilişkisine çoğu zaman psikolojik sağlık değişkenleri de eşlik etmiştir. Teorik çerçeve ve alan araştırmaları göz önünde bulundurulduğunda dinin bireylerin anlam dünyalarına özgün katkılar sağladığı ifade edilebilir. Dinin bu rolünün anlamlılık için yegâne anlam kaynağı olmadığını fakat anlam kaynakları arasında oldukça önemli bir yer işgal ettiğini belirtmek gerekir. Aşağıda yer alan başlıklarda anlamın ruh sağlığıyla ilişkisi hem olumlu hem de olumsuz psikolojik durumlar çerçevesinde ele alınmıştır.

2.5. ANLAM VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Bu başlık altında araştırmanın temel değişkenlerinden olan anlam ve ruh sağlığı kavramları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Başlığın ruh sağlığı kanadı, araştırmada tercih edilen bazı olumlu (hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk) ve olumsuz (stres, anksiyete ve depresyon) göstergeler üzerinden kurgulanmıştır. Ek olarak, yine araştırmanın amaç ve kapsamı çerçevesinde anlamın başa çıkma yönelimi ile ilişkisi yorumlanmıştır.

Bireyin sahip olduğu anlam duygusu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye yönelik teorik ve empirik birikim, psikoloji çevrelerinde çok uzun sayılamayacak bir geçmişe sahiptir. Bu ilişkiye dair çalışmaların tarihini, psikolojideki varoluşçu yaklaşımların ilk girişimlerine kadar götürmek mümkündür. Felsefede ortaya çıkan varoluşçu yaklaşım kısa zaman içerisinde hümanist psikoloji, varoluşçu psikoloji ve varoluşçu psikiyatri

yaklaşımlarını da beraberinde getirmiştir. William James, Carl Gustav Jung, Alfred Adler gibi erken dönem psikologlarda satır aralarında okunabilecek anlama ilişkin olumlu tutumlar; Carl Rogers'ın danışan (client) merkezli tedavi metodu (Holm, 2018, s. 111); Gordon Allport, Abraham Maslow, Viktor E. Frankl, Rollo May ve Erich Fromm'un -her ne kadar birbirinden farklı tonlara sahip olsa da- bugün hümanist diyebileceğimiz yaklaşımları, hayatın anlamı ile ruh sağlığı ilişkisine odaklanan sonraki çalışmalar için esin kaynağı olmuştur.

Literatürde hayatın anlamı (meaning of life), hayatta anlam (meaning in life), purpose in life (hayatta amaç), anlam arayışı (search for meaning), anlam oluşturma (meaning-making), varoluşsal anlam (existential meaning) vb. başlıklarda karşımıza çıkan anlam konusu ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, hümanist ve varoluşçu psikolojiden din psikolojisi, klinik psikoloji ve pozitif psikolojiye kadar farklı birçok psikoloji alanında çalışmalara konu edilmiştir.

Her ne kadar konuya dair farklı çevrelerden isimler bu konuya dair söz söylemiş olsa da psikoloji içerisinde anlam ve ruh sağlığı denilince akla gelen isimlerin başında Victor E. Frankl ve kurucusu olduğu Logoterapi ekolü akla gelmektedir. Frankl'ı diğerlerinden ayıran en önemli özelliği, hayatın içinden doğrudan edindiği tecrübelerden hareketle yaklaşımını kurgulamasıdır. İkinci Dünya Savaşı yıllarında Naziler'in toplama kamplarında hem bizzat yaşadığı hem de tanık olduğu pek çok olay, onun anlam (logos) merkezli bir psikoterapi yöntemi geliştirmesinde etkili olmuştur (Frankl, 2012). Frankl, ilk olarak "Ölüm Kampından Varoluşçuluğa" (From Death-Camp to Existentialism) adlı eserinde yer verdiği logoterapiye ilişkin bilgileri "İnsanın Anlam Arayışı" (Man's Search For Meaning) kitabında detaylıca aktarır. Frankl'ın daha önce hayatın anlamı başlığında aktarılan yaklaşımını kısaca hatırlayacak olursak, ona göre kişinin yaşamında anlam arama çabası kişi nefes aldığı sürece son bulmayacak temel insani bir güdüdür ve logoterapide hastaların bu anlam/larla karşı karşıya getirilerek yaşamının anlamına dair bir farkındalık oluşturulması temel hedeftir. Psikanalizden farklı olarak geçmiş değil gelecek daha önemlidir (Frankl, 2012, ss. 112–113). Çünkü yaşamda anlam(lar)a sahip olmak çoğu zaman bir amaca sahip olmayı da beraberinde getirir. Anlamın ruh sağlığıyla ilişkisini de tam bu noktada gözlemlemek mümkündür. Çünkü hastada kendiliğe ve

hayata karşı oluşan farkındalık, meşgaleli ve amaca matuf bir yaşam, keşfedilen anlam, psikolojik rahatsızlıkların, nevrozların tedavisinde ona fayda sağlar. Kısa süre içerisinde logoterapi farklı kıtalarda, başta Frankl'ın öğrencileri tarafından olmak üzere birçok uzman tarafından bir tedavi yöntemi olarak benimsenmiş ve uygulanmıştır (Frankl, 2016, ss. 152–154).

Frankl'dan sonra gerek onun teorisini temel alan gerekse daha farklı açılardan anlamı ele alan teorisyenler anlamı teorik olarak tartışmaya ve konuyla ilgili ölçme araçları geliştirmeye devam etmiştir. Psikoloji içerisinde olumlu duygu ve durumlar üzerine yapılan çalışmalar arttıkça hayatın anlamı ile ilgili yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlığın olumlu boyutlarıyla ilişkisi inceleyen yayınların sayısı paralel olarak artış göstermiştir. Örneğin Zika ve Chamberlain (1992, s. 139), yaşamda anlam ve amaç kavramlarının olumlu psikolojik sağlık göstergeleriyle ilişkisine çok fazla değinilmediği bir dönemde, bunların psikolojik iyi oluş ile ilişkisini, iki ayrı örneklemde ele alan üç ayrı araştırma yapmıştır. Araştırmacılar birbirinden farklı üç yaşamda anlam ölçeğinin kullanıldığı çalışmada, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluşun güçlü ve tutarlı bir ilişki içinde olduğunu tespit etmiştir.

İlerleyen yıllarda psikolojideki bazı değişim ve dönüşümlerle de birlikte hayatın anlam ve amacı, araştırmalara daha çok konu olmaya başlamış ve iyi oluş (Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, & Annor, 2019), hayat memnuniyeti (Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2009; Heisel & Flett, 2004; N. Park, Park, & Peterson, 2010), umut (Bronk vd., 2009), öz-kabul (Steger, Kashdan, vd., 2008), başa çıkma (C. L. Park, 2010b; C. L. Park & Folkman, 1997; J. Park & Baumeister, 2017), iyimserlik (Yu & Chang, 2019a), pro-sosyal davranışlar (Van Tongeren vd., 2016), öz-saygı (Damásio & Koller, 2015), mutluluk (P. F. J. Li vd., 2019) öz-belirleme (Weinstein, Ryan, & Deci, 2013) ve fiziksel sağlık (Krause, Pargament, & Ironson, 2018) gibi olumlu duygu ve durumlar ile ilişkisini ele alan çalışmalar yürütülmüştür.

Hayatın anlamı, çoğu zaman amaç ve hedef konusuyla birlikte karşımıza çıkmaktadır. Hayatta anlama sahip olmak, büyük ölçüde bir amaca sahip olmayı da beraberinde getireceği düşüncesinden hareketle anlam ile ilgili teorilerde hayatın amacına da değinilmiştir. Bu durum, hayatın anlamına yönelik psikometrik çalışmaların

kurgusunda kendini daha belirgin bir biçimde gösterir. Örneğin ilk dönem anlam ölçekleri arasında da zikredilen ölçme araçlarından biri, Hayatta Amaç Ölçeği (Purpose in Life Test)'dir (Crumbaugh & Maholick, 1964). Bunun yanı sıra son yıllarda geliştirilen farklı ölçme araçlarında amaç, genelde anlam ölçeğinin bir alt boyutu olarak yer alır (George & Park, 2017b; Morgan & Farsides, 2009; Gary T. Reker, 1992).

Literatürde anlam ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye işaret eden en iyi örneklerden biri Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989)'dir. Psikolojik iyi oluşu kapsamlı bir şekilde ele alan Ryff (1989, s. 1072)'e göre, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, özerklik, öz-kabul ve bireysel gelişimin yanı sıra psikolojik sağlık göstergelerinden biri de yaşamda bir amaca sahip olmaktır. Yazar, yaşamda amaç duygusu yüksek olan kişilerin yaşamlarına yön veren inanç, hedef ve yönelimlere sahip olduğunu; bununla birlikte geçmiş ve şimdi zamana da aynı olumlu perspektifle baktığını belirtir.

Yapılan çalışmalar anlamın, özellikle kriz, travma veya güç durumlarda kişilerin yola devam etmesini sağlayan etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır. Hatta çoğu zaman bu güç durumla başa çıkmayı sağlayan en önemli etkenlerden biridir. Bu durum hayatın anlam ve amacını her zaman olumlu psikolojik sağlık ile değil kimi zaman olumsuz sağlık değişkenleriyle birlikte düşünme imkânı doğurmaktadır. Bu çerçevede öne çıkan depresyon (Buzzetta, 2016; Güngör & Uçman, 2020; Huo vd., 2019; Van Der Heyden, Dezutter, & Beyers, 2015), anksiyete (T. L. Davis, Kerr, & Robinson Kurpius, 2003; Kelso, Kashdan, Imamoğlu, & Ashraf, 2020; Yek et al., 2017) stres ve sıkıntı (Abu-Hilal vd., 2017; J. Bin Li, Salcuni, & Delvecchio, 2019; C. L. Park, 2005b; C. L. Park & George, 2013), umutsuzluk (Güngör & Uçman, 2020; Yılmaz, 2018) gibi duygu ve durumlar, hayatın anlam ve amacı bağlamında ele alınan başlıca konular arasındadır.

Anlam hissinin, zor dönemlerde bireyler için etkili bir dayanak noktası olması, ruh sağlığının yanı sıra fiziksel sağlığa olan etkisinin de zaman zaman farklı araştırmalara konu edilmesine yol açmıştır. Sherman ve Simonton (2012, ss. 480–481), jinekolojik muayenede takip edilen hastalar ve kanser hastaları üzerine yaptıkları iki ayrı çalışmada kişisel anlamın, daha az duygusal sıkıntı, gelişmiş başa çıkma becerisi ve daha sıcak, samimi bağ kurma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yanez ve arkadaşları da (2009, s. 735) göğüs kanseri olan ve kanseri atlatanlar üzerine yaptıkları boylamsal bir çalışmada

birinci örneklemde yüksek anlam düzeyinin depresif belirtilerde düşüşe ve yaşama sevincinde artışa neden olduğunu tespit etmişler; ikinci örneklemde de yüksek anlam ile daha iyi bir ruh sağlığı ve kansere bağlı daha az sıkıntı ve stres arasında bazı anlamlı ilişkiler gözlemlemişlerdir. Dezutter ve arkadaşları (2013, s. 334), benzer şekilde, kronik hastalığı olan kişiler üzerine yaptıkları bir araştırmada hayatta anlamın, hastaların psikolojik iyi oluşlarını ve mevcut durumlarını kabul etmelerini sağlayan önemli bir etken olduğunu gözlemlemişlerdir.

Psikoloji çevrelerinde yürütülen pek çok çalışmada hayatta anlam ve amaç duygusunun olumlu psikolojik sağlık durumlarıyla pozitif yönlü etkileşimler göstermesine rağmen, anlam ve ruh sağlığı ilişkisine odaklanan literatür de göz önünde bulundurularak baştan belirtmek gerekir ki anlam, psikolojik sağlığın, anlamsızlık ise olumsuz duygu ve durumların nihai ve tek dayanak noktası değildir. Anlamın, ruh sağlığının olumlu bileşenlerinden mutluluk, hayat memnuniyeti ve iyimserlik; olumsuz bileşenlerinden stres, anksiyete ve depresyon ile ilişkisi incelendiği bu başlık altında konuyla yakından ilişkili olduğu düşünülen başa çıkmanın da anlam ve amaç duygusuyla ilişkisi ayrı bir başlık altında ele alınmıştır. İlgili başlıklar ele alınırken psikolojinin sınırlarının, özellikle araştırma problem ve amaçlarının dışına çıkılmamasına özen gösterilmiştir. Dolayısıyla doğrudan konuyla ilgili kuramsal altyapıya ve empirik çalışmalara yer verilmiş; kavramların farklı tartışma alanlarına yansıyan yönleri üzerinde durulmamıştır.

2.5.1. Anlam ve Hayat Memnuniyeti

Farklı psikoloji alt dallarında yapılan çalışmalarda olumlu duygu durumu, iyi oluş ve ruh sağlığı belirtisi ve öznel iyi oluşun üç sacayağından biri olarak (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, s. 71) araştırmalara dâhil edilen hayat memnuniyetinin, yaşamda anlam ve amaç duygusu ile ilgili ilişkisi de uzun zamandan beri merak konusu olmuştur. Yaşamda anlamın olumlu duygu ve durumlarla ilişkisine yönelik çalışmaların yavaş yavaş arttığı bir dönemde hayat memnuniyeti ve anlamlılık arasında olumlu ilişkilerin tespit edildiği göze çarpmaktadır (Chamberlain & Zika, 1988, ss. 416–417; Petersen & Roy, 1985, ss. 56–57). Özellikle yakın zamanda hayat memnuniyeti ve anlam ile ilgili çalışmaların hızla arttığını, anlam ve amaca sahip olma ile hayattan duyulan genel

memnuniyet arasında genellikle olumlu bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür (Bronk vd., 2009, s. 505; Çeçen, 2008, s. 25; Heisel & Flett, 2004, s. 132; N. Park vd., 2010, ss. 8-9). Örneğin Cezayir'de 495 Müslüman öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada bu varsayımla uyumlu olacak şekilde anlam ile hayat memnuniyeti arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Tiliouine & Belgoumidi, 2009, s. 120).

Bireyin tecrübe ettiği yaşamda anlam duygusu, onun hayattan aldığı hazzı ve tatmin duygusunu da beraberinde getirdiğinden, yaşanılan bir anlam krizi bu ilişkiyi olumsuz yönde etkileyebilir. Sørensen ve arkadaşları (2019, s. 41) yakın zamanda Norveç örnekleminde yaptıkları bir araştırmada bireylerin yaşadıkları anlam krizi (crisis of meaning) ile onların hayatlarından duyduğu memnuniyet arasında olumsuz yönde bir ilişki tespit etmişlerdir. Diğer yandan aynı araştırmada anlamlılık ile hayat memnuniyeti, öz-yeterlik ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu ilişki ve etkileşimler gözlenmiştir.

Hayatın anlamı üzerine çalışmalar yapan araştırmacılar bu fenomenin karmaşık doğasına dikkat çekmektedir. Anlam-yaratma, mevcut anlam, anlam arayışı, amaçlılık, tutarlılık gibi kavramsallaştırmalar, bu yapıyı daha iyi açıklamak ve ölçmek için gösterilen çabaların bir dışavurumudur. Bu noktada özelikle ruh sağlığı söz konusu olduğunda anlamın varlığı/mevcut anlam (presence of meaning) ile anlam arayışı (search for meaning) arasındaki ayrımı zikretmek yerinde olacaktır. Viktor Frankl (2012, s. 113), anlam arayışının tabiî bir durum ve temel bir insani güdü olduğunu söylemesine rağmen bazıları için bu durum kaybolan anlamın, dolayısıyla sıkıntılı durumların habercisi olabilir. Yapılan çalışmalar, anlam krizinin yanı sıra anlam arayışının da belli oranda bir anlam yoksunluğunun habercisi olduğuna işaret etmektedir (Steger vd., 2006, ss. 84-87). Anlam arayışının kişinin gündelik yaşam ritmini etkileyen önemli unsurlardan olması, bu tecrübenin kimi zaman yaşama karşı bütüncül duruşu bozarak bazı olumsuz duygu ve hislerin uyanmasına sebebiyet verebileceği söylenebilir. Dahası farklı kültürlerde anlam arayışı her zaman aynı anlama gelmeyebilir. Örneğin konuyla ilgili kültürlerarası yapılan bir çalışmada Steger ve arkadaşları (2008, s. 676), mevcut anlamın her iki kültürde de bireylerin iyi oluşları noktasında olumlu işlev gördüğünü tespit etmişlerdir. Buna karşın aranan anlam ile iyi oluş ilişkisine yönelik analizlerde Amerikan örnekleminde olumsuz, Japon örnekleminde ise olumlu bir tablo ortaya çıkmıştır. Yine Steger ve arkadaşları

(2011, ss. 176-178), yaptıkları iki farklı araştırmada, yaşamlarında bir anlamın mevcudiyetini bildiren kişilerin hayat memnuniyetinin de ilişkili olarak arttığını, ancak bir anlam arayışı içinde olanların ise beklenildiği şekilde düşük hayat memnuniyeti içinde bulunduklarını tespit etmişlerdir.

Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği söylenebilir. Dezutter ve diğerlerinin (2014, s. 350) Hollanda'da 481 kronik hasta üzerinde yaptığı bir araştırma, iyi oluş ile tecrübe edilen anlam arasında daha önce gözlenen olumlu ilişkileri doğrulamıştır. Buna göre mevcut anlam ile hayat memnuniyeti, iyimserlik ve hastalığı kabul arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler tespit edilmişken anlam arayışı ile aynı değişkenler arasında olumsuz bir ilişki söz konusudur. Ayrıca yaşamlarında düşük anlama sahip olup yoğun bir arayış içinde olanlar (Düşük anlam-Yüksek arayış) düşük iyi oluş ve mevcut durumlarını kabul etmede dezavantajlı bir konuma sahip olmuşlardır. Öte yandan anlam ve arayışı yaşamlarında daha yüksek seviyede tecrübe edenlerin, iyi oluş ve hastalığı kabul düzeylerinin de diğerlerine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Dezutter, Casalin, & Wachholtz, 2014, s. 341). Özetle bu bulgular anlam arayışının kültürden kültüre değişebilen, her kültürde farklı algılanıp yorumlanabilecek bir nitelikte ve bazı durumlarda, var olan, deneyimlenen anlam ve amaç duygusundan farklı olduğunu, hayat memnuniyetini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bireyin hissettiği anlam(lılık) ve amaç(lılık), kişinin kendi yaşamını olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmeye tabi kılmasını, hem geçmiş hem de mevcut durumuyla barışık olması anlamına gelen yaşama ilişkin genel memnuniyetini pozitif yönde etkileyebilir.

2.5.2. Anlam ve İyimserlik

Hayatta bir anlama sahip olmak, geçmiş ve şimdiki zamana yapılan olumlu atıfların yanı sıra geleceğe yönelik iyimser beklentilere de katkı sağlayabilir. Bu yönüyle, hissedilen anlam duygusu, gelecek eksenli hayal, plan, hedef ve nihâi gayelere de rengini verir. Hatta kimi zaman doğrudan "gelecek", kişi için anlam ve amacın kendisidir. İyimserliği tanımlayan araştırmacılar, bu tutumun, olumsuz sonuçları göz ardı etmeyecek

şekilde olayların daha çok olumlu sonuçlanacağına yönelik bir beklentiye karşılık geldiğini dile getirmektedir (Göcen, 2020, s. 57). İyimserliğin doğasında yer alan bu gibi olumlu duygular, onun ruh sağlığının önemli göstergelerinden biri addedilmesini sağlamıştır (Kern, Benson, Steinberg, & Steinberg, 2016, s. 31). Nitekim depresif eğilimler, stres ve çeşitli kaygı durumlarının çoğu zaman kötümserlik/karamsarlık, sıkıntı, bunaltı ve yoğun endişe gibi duygularla birlikte hareket ettiği düşünüldüğünde, iyimserliğin ruh sağlığıyla ilişkisi daha anlaşılır gözükmektedir (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010, s. 881). Buradan hareketle diğer olumlu duygulanımlar gibi iyimserliğin de hayatın anlam ve amacıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, bu varsayımı doğrulayacak nitelikte araştırma bulguları elde edilmiştir.

Hong Kong'da yapılan bir araştırmada Ho ve arkadaşları (2010, s. 661), hayatta anlam ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki etkileşimde iyimserliğin aracılık etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda anlamın, iyimserlik üzerinden bireylerin pozitif iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini, yani bu ilişkide iyimserliğin kısmî aracılık etkisini gözlemlemişlerdir. Öte yandan anlamla kaygı, depresyon, yabancılaşma ve sosyal uyumsuzluk gibi olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasında ortaya çıkan ters yönlü etkileşimlerde de yine iyimserliğin aracılık rolü tespit edilmiştir. Asyalı ve Avrupalı Amerikalılar üzerinde yapılan bir araştırmada elde edilen bulgular da hayatta anlamın, her iki ülke vatandaşları için iyimserlikteki önemli bir değişimi açıkladığını göstermektedir (Yu & Chang, 2019b, s. 368). Kealy ve arkadaşları (2020) ise erken ebeveyn desteği ile anlam ilişkisini ele aldıkları ve genç yetişkinlerle yürüttükleri çalışmada, erken dönem ebeveyn desteği ile hayatın anlamı arasındaki manidar ilişkiye, iyimserlik ve kimlik bağlılığının aracılık ettiğini tespit etmişlerdir.

Türkiye'de yapılan bazı çalışmalarda da literatürün geri kalan kısmıyla uyumlu sonuçların elde edildiğini söylemek mümkündür. Bu araştırmalarda genel olarak iyimserliğin anlamlılıkla, yaşam doyumuyla, mutluluk ve iyi oluşla olumlu ilişkisi gözlenmiştir. Örneğin Sakarya'da Sapmaz ve Doğan (2012, s. 66) tarafından yapılan bir araştırma, iyimserliğin, yaşam doyumu ve mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. 687 öğretmen adayıyla yapılan bir başka çalışmada benzer şekilde

yaşamın anlamı, yaşam doyumu ve mutluluk ile iyimserlik arasında güçlü ve olumlu yönde korelasyonlar ortaya çıkmıştır (R. Demir & Murat, 2017, ss. 358–359). Benzer değişkenlerle farklı örneklemlerde yapılan çalışmalarda da birbirine yakın sonuçlar elde edilmiştir. İlahiyat fakültesi öğrencileriyle yürütülen araştırmada iyimserlik, yaşam doyumu ve yaşam anlamı arasında anlamlı ve olumlu yönde ilişki ve etkileşimler tespit edilmiştir (Baltacı & Yağlı Soykan, 2020, s. 177). Diğer bir deyişle bulgular, hayatta anlam duygusunun artmasıyla birlikte iyimserliğin de paralel bir şekilde artış göstereceğini ortaya koymaktadır.

İyimserliğe oldukça benzeyen ve çoğu sözlükte iyimserliğin tanımında yer verilen umut kavramına (VandenBos, 2015, s. 740) odaklanan Feldman ve Snyder (2005, s. 401)'a göre umut tüm anlam teorilerinin ortak bir bileşenidir. Yapılan araştırmalar iyimserliğin yanı sıra umudun da anlam ve amaçlılık haliyle organik bir ilişki içinde olduğuna işaret etmektedir. 153 genç, 237 ilk yetişkin ve 416 yetişkin olmak üzere üç farklı gelişim dönemine dâhil olan kişilerle yapılan araştırma bulgularına göre hayatta belirlenmiş bir amaç, daha yüksek hayat memnuniyetiyle ilişkilendirilmiş; üç gelişim döneminde de umut, amaçlılık ve hayat memnuniyetinin aracısı olarak boy göstermiştir (Bronk vd., 2009, ss. 504-505).

Sonuç olarak, farklı kıtalarda psikoloji alt dallarında yapılan araştırmalardan hareketle, gelecekten umutlu olma, amaçlanan şeylerin gerçekleşeceğine dair ümit besleme gibi anlamlara gelen iyimserliğin, hissedilen anlam ve amaçlılık duygusuyla birlikte hareket ettiğini; bu yönüyle anlamın geleceğe dönük boyutunu yansıtan etkili göstergelerden biri olduğunu söylemek mümkündür.

2.5.3. Anlam ve Mutluluk

Anlam ile ilgili literatür arttıkça anlamlı bir hayatın mutlu bir hayat olup olmadığı sorusu daha çok gündeme gelmiştir. Kimi zaman doğrudan iki fenomen arasındaki ilişkilere değinilmişken (Peterson, Park, & Seligman, 2005, s. 26) kimi zaman anlamlı ve mutlu hayat arasındaki temel ayrımlara işaret edilmiştir (Baumeister, Vohs, Aaker, & Garbinsky, 2013, s. 505).

Hayatın anlamı ve mutluluk ilişkisine odaklanan çalışmalara bakıldığında, genellikle anlam ve mutluluk duygusu arasında olumlu ilişki ve etkileşimlerin gözlendiği anlaşılmaktadır. Örneğin yakın zamanda Türkiye'de altı farklı üniversiteden toplanan verilerle öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada yaşamın anlamı ve yaşam doyumu ile mutluluk arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Baltacı & Yağlı Soykan, 2020, s. 177). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da mevcut anlam ile mutluluk arasında ortaya çıkan pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin yanı sıra özgünlük ile mutluluk arasında ilişkiye de hayatta anlamın aracılık ettiği gözlenmiştir (Y. Demir, 2017, ss. 47–49). Yaran (2020, s. 44) da anlam ve mutluluk arasındaki olumlu ilişkilere ek olarak söz konusu iki değişkenin ergenlerde telefon bağımlılığını azalttığına yönelik bulgular elde etmiştir.

İnsanlar, belirli amaçlar doğrultusunda genellikle kendileri için anlamı olan, önem arz eden davranışlara yönelme eğilimindedir. Belirli değer ve amaçlar doğrultusunda hareket etmek, içsel ve dışsal uyum ve denge için önem arz etmektedir. Dolayısıyla günlük yaşam akışında kişi için anlam ifade eden düşünce ve eylemlere yönelmek, iç ve dış dünya arasında kurulan denge, kişinin daha iyi hissetmesine giden bir ilk adım olabilir. Bu konuya eğilen Russo-Netzer (2018) de yaptığı iki ayrı araştırmada, günlük yaşamında anlamı önceleyecek şekilde hareket eden kişilerin daha yüksek hayat memnuniyeti, mutluluk, olumlu duygular ve tutarlılık duygusuna sahip olduğunu ortaya koymuştur. İnsana dair her şey gibi anlam konusu da gelişim dönemiyle yakından ilgilidir.

Kişinin gençlik ve ergenlik yıllarında değer atfettiği ve temel anlam kaynakları arasında yer alan bazı şeyler, ilerleyen yıllarda bilişsel ve duygusal açıdan yaşadığı gelişimle birlikte hiyerarşik açıdan daha alt konumda yer alabilir veya herhangi bir öneme sahip olmayabilir. Buna bağlı olarak hissedilen anlam yahut anlam arayışı da farklı dönemlerde farklı yoğunluklarda tecrübe edilebilir. Steger ve arkadaşları (2009, ss. 47-48), dört farklı yetişkin grubuna dâhil olan 8756 kişilik bir örneklem üzerinde yaptığı bir araştırmada hayatta anlamın tüm yaş dönemlerinde iyi oluşla olumlu ilişki ve etkileşim gösterdiğini; ayrıca geç döneme dâhil olan yetişkinlerin mevcut anlam puanlarının daha yüksek olduğunu; yetişkinliğin henüz erken evrelerinde olanların ise hâlâ bir anlam arayışı içinde olduğunu tespit etmiştir.

Literatürde mutluluğun anlamlılıkla ve olumlu duygu ve durumlarla birlikte ele alınmadığı bazı çalışmalar da mevcuttur. Mutluluğa değer vermenin kişi için her zaman fayda sağlamayacağını öne süren bir grup araştırmacı bu hipotezlerini desteklemek için iki ayrı çalışma yürütmüştür. Buna göre araştırma çerçevesinde mutluluğu hayatlarında daha az öne çıkaranlara oranla mutluluğa en fazla vurguyu yapan katılımcılar, daha az olumlu duygu ve daha düşük hayat memnuniyeti ile daha fazla depresif belirtiler göstermişlerdir (Mauss, Tamir, Anderson, & Savino, 2011, s. 815). Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada da Taşdibi Ünlü (2019, s. 97), mutluluk ve hayatın anlamı boyutları arasında anlamlı fakat oldukça zayıf ilişkiler tespit etmiştir.

İlk bakışta birbirine benzer ve yakından ilişkili görünmesine rağmen mutluluk ve anlam aynı şeyler olmadığının altını çizmek gerekmektedir. Kişi, canının istediği bir yiyeceği o an yiyerek veya sevdiği bir müziği açıp dinleyerek mutlu olabilir. Ancak sevdiği bir yakınına hasta ziyaretinde bulunan veya yardım eden kişi, görünüşte mutlulukla pek de alakası olmayan ancak kendisi için son derece anlamlı bir eylem ortaya koyabilir. Bu durumda ikinci kişinin daha az mutlu olduğu iddia etmek güçtür. Yapılan saha araştırmaları ve teorik çalışmalar, bu soruya belirli ölçüde cevap aramıştır (McGregor & Little, 1998, s. 504). Baumeister ve arkadaşları (2013, ss. 512–513) yaptıkları çalışmada kişinin ihtiyaçlarını tatmin etmesi, mutluluk düzeyini arttırırken bu durumun anlamlılıkla bir ilişkisi gözlenmemiştir. Ayrıca mutluluk, şimdiki zaman eğilimli olmasına rağmen anlamlılık geçmiş, şimdiki ve gelecek zamanı bir bütün olarak ele alma fırsatı sunmaktadır. Aynı araştırmada mutluluk, hayata karşı "alacaklı" gibi bir tutumla birlikte hareket ederken anlamlılık duygusuna vurgu yapanların daha "verici" özellikler gösterdiği rapor edilmiştir. Tüm bunlardan hareketle Baumeister ve arkadaşları (2013, s. 516) ihtiyaçların giderilmesi, tatmin olma olarak görülen mutluluğu doğal; insanı diğer canlılardan ayıran bir özellik olarak gördüğü anlamı ise kültürel olarak tanımlamaktadır.

Anlam ve mutluluk ilişkisinin ele alındığı bu başlık altında sonuç olarak şunları söylemek mümkündür. Anlam, mutlu bir hayat için yegâne etken değildir. Dolayısıyla anlamlı hayat ile mutlu hayat arasında doğrudan ve kesin bağlantılar kurmak güçtür. Ancak teorik ve empirik çalışmalar, anlam ve amaca sahip olmanın, mutluluğa giden

yolda başı çeken etkenlerden biri olduğuna işaret etmektedir. Öte yandan depresif eğilimler, çeşitli kaygı türleri, sıkıntı, stres gibi rahatsızlıklarda anlamsızlık ve amaçsızlık, kötümserlik, hayattan tat alamama gibi duyguların ağır bastığı düşünüldüğünde anlam(lılık) ve amaç(lılık) ile mutluluk arasındaki organik bağ, daha net bir biçimde fark edilebilir.

2.5.4. Anlam ve Başa Çıkma

Hayat akışında insanlar, doğal afet, kaza, ekonomik vb. çeşitli sorunlardan kaynaklı stres, kaygı gibi olumsuz duygulanımlarla karşı karşıya kalabilir. Çoğu zaman içinden çıkılması güç bu durumların bir şekilde üstesinden gelmek ve yola devam etmek, yaşama devam etmenin de bir ön koşulu gibidir. Genelde olumsuz duyguların öne çıktığı bu tarz hadiselerde problemin üstesinden gelmeye yönelik uğraşılar, bir başa çıkma süreci şeklinde ortaya çıkar (Ayten, 2012, s. 37). Lazarus ve Folkman (1984, s. 141) başa çıkmayı, *"kişinin kendi kaynaklarını yoran veya aşan şeklinde değerlendirdiği, belirli dış ve/veya iç talepleri yönetmeye yönelik sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar"* olarak tanımlar. Tanımda geçen kişiyi aşan veya yoran talepler, başa çıkma sürecinin tetikleyicisi olarak değerlendirilebilir. Bu noktada kişinin bu iç veya dış kaynaklı talepleri karşılamak için pek çok anlam kaynağı olabilir. Bu kaynakların hatırlanması ve devreye sokulması, diğer bir deyişle anlama tutunması ise başa çıkma tecrübesini kolaylaştırır.

Anlam ve başa çıkma arasındaki yakın ilişkinin izlerini uzak geçmişe kadar sürebiliriz. Örneğin Frankl, kişinin zorluklara göğüs germesinin kendi hayatı üzerinde söz sahibi olması anlamına geldiğini ve bunun da hayatın anlam kazanmasına katkı sağladığını (2016, s. 58) ya da *"hayatın her anda her uğrakta karşımıza çıkan bir görev olduğunu, zorlaştığı ölçüde anlamın arttığını"* (2016, s. 68) dile getirirken, güç durumların üstesinden gelme çabası ve kabiliyeti ile hayatın anlamı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir. Benzer şekilde, Thompson (1985, ss. 281–283)'a göre insanlar, belirli bir olayda yan faydalar bularak, sosyal kıyaslamalar yaparak, daha kötü durumları hayal ederek, olumsuzlukları unutarak ve yeniden tanımlayarak stresli bir olayı olumlu şekilde yeniden değerlendirebilir. Dolayısıyla yaşanan sıkıntılı durumlarda belirli anlamlara odaklanmanın, o olayın yol açtığı olumsuz sonuçlardan kaçınmanın veya problemle başa çıkmanın bir dışavurumu olduğu söylenebilir. Park ve Folkman (1997, s. 115), anlam

oluşturma modelinin temellerini atarken stresli tecrübeler karşısında başa çıkma süreciyle ilgili bazı anlam mefhumlarına odaklanır. Başa çıkma ve anlam arasındaki ilişkinin en net ve yalın haliyle boy gösterdiği bu modele göre hayat ritmini bozan bir sorunla karşılaştığında kişinin bu sorunun üstesinden gelmeye yönelik tüm çabaları, bir başa çıkma süreci olarak *anlam oluşturma*ya karşılık gelir.

Başa çıkma deyince akla gelen isimlerden ilki şüphesiz Kenneth I. Pargament ve dinî başa çıkma teorisidir (Pargament, 1997). Din psikolojisi alanında son yıllarda öne çıkan başlıklardan olan dinî başa çıkma, stresli yaşam olayları karşısında dinî ya da manevî içerikli bilişsel ya da davranışsal yöntemlerin kullanımı olarak tanımlanır (Tix & Frazier, 1998, s. 411). Bu yöntemler, kaynağını kişinin inanç sisteminden alarak stresli durum ya da olaylar karşısında anlam oluşturulmasına yardımcı olur. Din kaynaklı bu yardımcı unsurlar, değerler, erdemler, farklı boyutlarda ilişki ve etkileşim şeklinde tezahür eder (Ayten, 2012, ss. 40–42). Bunun yanı sıra başa çıkma bağlamında dinin sağladığı beş temel yarardan söz edilebilir (Pargament, Koenig, & Perez, 2000, s. 521). Birincisi dinin güç durumlarda açıklama, anlayış ve yorum imkânı, yani *anlam* sağlamasıdır. İkincisi aşkın yönüyle kişiye kazandırdığı *kontrol* duygusudur. Üçüncüsü ise zor durumlar söz konusu olduğunda kişiye *teselli* ve ferahlık vermesidir. Dördüncüsü kişiye sosyal *yakınlık* kurmasında fayda sağlamasıyken beşincisi, söz konusu stresli olaylardan sonra yeni kaynaklara yönelmesini sağlayacak *dönüşüme* kapı aralamasıdır. Kısacası dini başa çıkmanın, güç durumlar karşısında dinin sunduğu anlam temelinde şekillendiğini, ancak bundan çok daha fazlasını ve zengin bir süreci ihtiva ettiğini (Ayten, 2012, s. 41) söylemek mümkündür.

Anlamın başlı başına bir değişken olarak ele alındığı tecrübî araştırmalar, başa çıkma ve anlam arasındaki olumlu ilişkilere ve buna bağlı olarak ruh sağlığına yönelik olumlu etkilerine dikkat çekmektedir. Örneğin Miao ve Gan (2020, s. 56), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada hayatta anlamın gelecek yönelimli başa çıkmayı teşvik ettiğine ilişkin bulgular elde etmişlerdir. Krok (2015, s. 2300) da farklı anlam değişkenlerinin, dini başa çıkma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini araştırdığı çalışmasında olumsuz dinî başa çıkma ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde mevcut ve kişisel anlamın aracılık etkisini tespit etmiştir. Algılanan stresin

başa çıkmayla olan ilişki ve etkileşimine odaklanan bir başka araştırmada hayatta anlamın kaçıngan başa çıkma ve stres arasındaki ilişkide ılımlaştırıcı etkisinin olduğu, dolayısıyla onun başa çıkmayı olumsuz etkileyebilecek strese karşı bir kalkan olarak rol oynadığı ortaya koyulmuştur (Halama & Bakosova, 2009, s. 143). Amerika'da göçmenler üzerinde yapılan araştırmada da benzer şekilde stres ile psikolojik sağlık ve anlam arasındaki olumsuz ilişkilere ek olarak sosyal desteğin, anlamlılığın bir açıklayıcısı olduğu anlaşılmıştır (Dunn & O'Brien, 2009, ss. 218–220). Edwards ve Holden (2001, ss. 1527–1528), hayatta anlam ve başa çıkma tekniklerini intihar belirtilerinin yordayıcısı olarak ele aldıkları çalışmada anlamın, başa çıkma tarzı ile intihar belirtileri arasında tampon görevi gördüğünü tespit etmiştir. Başka bir araştırmada ise günlük sıkıntı ve stres durumlarıyla yüz yüze gelindiğinde anlamın koruyucu rolüne dikkat çekilmiştir (J. Park & Baumeister, 2017, s. 7).

Ruh sağlığı ile olan olumlu ilişkilerinin ötesinde anlam ve amaçlılığın fiziksel hastalıklarla yüzleşmeyi, hastalığın kabulünü veya iyileşme sürecini hızlandırdığına yönelik bulgular da mevcuttur. Örneğin farkındalık temelli yürütülen bir tedavi yöntemi sonucunda, kanser hastalarının durumlarını kabul etmesine, hayatta anlam duygularının artmasına ve süreçle daha rahat başa çıkmalarına yönelik olumlu bulgular elde edilmiştir (Zimmermann, Jordan, & Burrell, 2020, s. 4). Yine kanser hastalarıyla yapılan bir başka çalışmada da anlam odaklı başa çıkmanın hastalık algısı ile korku ve depresyon arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu bulgulanmıştır (Krok, Telka, & Zarzycka, 2019, s. 1732). Park ve arkadaşları (2008, s. 24)'nın kongestif kalp yetmezliği hastalarıyla gerçekleştirdikleri boylamsal araştırmada, anlamın başa çıkmayla olumlu ilişkisinden de öte başa çıkma tutumumun zamanla anlamı artırdığını; hayatta anlamın ruhsal ve fiziksel sağlıkla müspet bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde doğrudan anlam ve başa çıkma arasındaki ilişkiyi konu edinen çalışmaya rastlanamamış olsa da bazı olumlu ruh sağlığı değişkenlerinin de dahil edildiği araştırmalar mevcuttur (Ayten, 2012, s. 120). Konuyla ilgili olarak Türkiye'de yapılan çalışmalarda da uluslararası literatürle benzer bulguların elde edildiğini, farklı iyi oluş durumları, benlik saygısı, psikolojik sağlamlık vb. değişkenler ile anlam arasında olumlu ilişkiler gözlemlendiğini söylemek mümkündür. Örneğin Parlak (2014, s. 72), yurtlarda

kalan kız öğrenciler üzerine yaptığı çalışmasında yaşamda anlam ile psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde ve anlamlı ilişkiler tespit ederken Soylu (2016, s. 36), meme kanseri tanısı almış orta yaş dönemindeki kadınlarla yürüttüğü çalışmasında benlik saygısı ve psikososyal uyum ilişkisinde anlamın aracılık rolü olduğunu saptamıştır. Yıldırım ve Usta (2018, s. 57) ise öğretmenler üzerine yaptıkları bir araştırmada hayatta anlam algısının artmasıyla birlikte kişilerin anlamsızlık ve amaç yoksunluğundan korunma imkânının ve psikolojik dayanıklılığının arttığını gözlemlemiştir. Bunun yanında araştırmaya göre anlam, gelecek algısı, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve aile uyumu gibi hem bireysel hem de sosyal anlamda kişinin işlevselliğine katkı sağlayan pek çok yönünü de beslemektedir. İlerleyen sayfalarda genişçe yer verilen, anlamın depresyon, anksiyete, stres, sıkıntı, olumsuz düşünceler, travma sonrası yaşanılan süreçler vb. durumlar karşısındaki hafifletici, önleyici ve etkin rolü, onun başa çıkmayı kolaylaştıran bir tecrübe olduğuna işaret eden kanıtlar arasında zikredilebilir.

2.5.5. Anlam ve Stres

Anlam ve ruh sağlığı literatürünün bir kısmını, olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle olan ilişkisine yönelik araştırmalar oluşturmaktadır. Anlamın, daha önce yer verilen çeşitli olumlu duygu ve durumlarla müspet yönlü ilişkiler göstereceği tahmin edilirken anlamdan yoksunluğun veya anlamsızlığın da stres, anksiyete, suçluluk, depresyon, kötümserlik, sınır kişilik bozukluğu, intihar eğilimi gibi olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle ilişki ve etkileşim içinde olabileceği düşünülmüştür (Blackburn & Owens, 2015; Glaw, Kable, Hazelton, & Inder, 2017; Jose H. Marco, Pérez, García-Alandete, & Moliner, 2017; Wang, Lightsey, Pietruszka, Uruk, & Wells, 2007).

Anlam ile ilişkisinin araştırmalara konu edildiği olumsuz ruh sağlığı göstergelerinden biri strestir. Stres, günlük yaşamda hemen herkesin farklı yoğunluklarda tecrübe edebileceği ve psikolojik açıdan kişileri zorlayıcı süreçleri ifade eder. Anlam ve amaçlılığın daha önce yer verilen ve çeşitli araştırmacılar tarafından ortaya koyulan ruh sağlığı ile olumlu ilişkileri, stres gibi farklı olumsuz ruh sağlığı göstergeleri söz konusu olduğunda onun bir tampon görevi görebileceğini akla getirmiştir (Schnell & Krampe, 2020). Günlük yaşamda klinik boyuta varmayan, ancak yine de kişileri psikolojik açıdan sıkıntılı bir duruma sürükleyebilen stres, depresyon ve anksiyeteye göre daha yaygın

karşılaşılan bir duygulanım olabilir. Bu noktada Park ve Folkman (1997)'ın daha önce bahsedilen anlam oluşturma (meaning-making) modelini, temelde stres ve başa çıkma kavramlarından hareketle kurguladığını hatırlamak faydalı olacaktır. Nitekim modele göre stresli olaylara verilen tepkilerin işlemsel ve dinamik doğaya sahip olmasıyla stres ve başa çıkma, anlam oluşturma modeline entegrasyon için uygun bir zemine sahiptir. Buna bağlı olarak araştırmacılar, durumsal anlamın ve daha üst boyutta ise genel anlamın, başa çıkma ve stresli yaşam olaylarına uyum sürecindeki rolüne dikkat çekmişlerdir (C. L. Park & Folkman, 1997, ss. 115-116).

Sıkıntı ve stresin yoğun hissedildiği durumlarda da anlam ve amaçlılık duygusu, zor ve güç durumların üstesinden gelmeyi kolaylaştıran önemli bir etken olarak karşımıza çıkar. Bu tarz durumlarda, sahip olduğu anlamları hisseden ve ona tutunan kişi için hayatın getirdiği engellerin üstesinden gelmek kolaylaşabilir ve bu yolla hissedilen baskı hafifletilebilir. Buna karşın anlam ve amaçların sarsıldığı, sekteye uğradığı durumlarda ise kişi üzerinde bir baskı ve stres hissedebilir. Anlam atfedilen şeyin önemine veya amacın büyüklüğüne göre bu durum kolay bir şekilde atlatılabilir ve yahut daha da da ağırlaşabilir. Yakın zamanda bir araştırma çerçevesinde yürüttükleri dört ayrı çalışmada Park ve Baumeister (2017, s. 7)'in elde ettiği bulgular, bu hususu doğrular niteliktedir. Araştırmada elde edilen bulgura göre araştırmacılar, düşük anlam seviyelerine sahip kişilerin daha yüksek stres bildirdiklerini, sahip oldukları anlamı tehdit edilenlerin ise anlam sistemlerine müdahale edilmeyen katılımcılara oranla daha fazla stres yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, geleceğe yönelimli stresin daha fazla anlam arayışıyla ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir.

Anlam ve stres ilişkisine yönelik çalışmaların, birbirinden farklı kavramlar etrafında şekillendiği göze çarpmaktadır. Örneğin Ostafin ve Proulx (2020, ss. 14–15), biri kesitsel diğerleri ileriye dönük olmak üzere toplamda 273 kişi üzerinde üç ayrı araştırma yürütmüşlerdir. Buna göre araştırmacılar, birinci çalışmada hayatlarında anlamı yüksek düzeyde tecrübe edenlerin daha az tekrar eden olumsuz düşünce ve psikolojik strese maruz kaldıklarını tespit etmiştir. Takiben gerçekleştirdikleri ikinci araştırmada ise anlam ile sel afeti hakkında daha az tekrar eden olumsuz düşünme arasında; üçüncü

araştırmada da anlam ile rahatsızlık verici bir anı hakkında yazdıktan sonra sıkıntı ve tekrarlayan olumsuz düşünce arasında ters yönlü ilişkiler bulgulamıştır.

Covid-19 ile ilgili artan literatür de anlam ve ruh sağlığı arasındaki anlamlı ilişkilere işaret etmektedir. Schnell ve Krampe (2020) tarafından Covid-19 pandemisinde karantina döneminde ve izleyen haftalarda yapılan araştırmalarda, hayatlarında anlam gören ve öz-kontrol kabiliyetine sahip kişiler, önemli oranda daha az ruhsal sıkıntı rapor etmişlerdir. Ayrıca Covid-19'a bağlı stres fazla olduğunda anlamlılık ve öz-kontrolün daha az ruhsal sıkıntıya yol açtığı göze çarpmaktadır. Özet olarak araştırma bağlamında anlamlılık ve öz-kontrolün, Covid-19'a bağlı stres ve genel ruhsal sıkıntı arasında bir tampon görevi gördüğünü söylemek mümkündür. Dolayısıyla bilişsel ve duygusal boyutta tecrübe edilen anlam ve stres ilişkisinde, hayatı anlamlı görme, kazandırdığı olumlu perspektifle kişi üzerindeki psikolojik baskıyı hafifletilerek rahatlatıcı bir etkiye sahip olabilir.

Stres söz konusu olduğunda literatürdeki çalışmaların önemli bir kısmının travma sonrası stres bozukluğu bağlamında ele alındığı olduğu göze çarpmaktadır. Günlük hayat akışında olağan, hafif stres durumlarında olduğu gibi kriz, şok ve travma gibi hadiselerden sonra da hissedilen anlam duygusunun olumlu etkilerinin olabileceği anlaşılmaktadır. Örneğin Aiena ve arkadaşları (2016, s. 1271), yapmış oldukları bir araştırmada algılanan anlamın, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası stres bozukluğu semptomlarıyla ilişkisini ele almıştır. Çok büyük bir petrol sızıntısının meydana geldiği bölgede, hadiseden doğrudan etkilenen kişilerle yapılan görüşmeler neticesinde araştırmacılar, psikolojik dayanıklılık ve anlamın, travma sonrasında ortaya çıkan stresin daha az hissedilmesini; afet durumlarında anlamın etkili bir unsur olarak kişiye psikolojik dayanıklılık sağladığını ortaya koymuşlardır. Gazilerle yürütülen çalışmada da benzer şekilde depresyon, suçluluk ve daha düşük anlam duygusunun daha fazla travma sonrası stres bozukluğunu açıkladığı tespit edilmiştir (Owens vd., 2009, s. 224).

Travma sonrasına ilişkin yapılan bir başka çalışmada travma sonrası gelişime odaklanılarak, travmadan sonra yaşanan zihinsel değişim ve dönüşümün hayatı anlamlandırmaya katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Buna göre Boyraz ve Efstathiou (2011, ss. 25–26), yakınını kaybetmiş kadınlar üzerine yürüttükleri araştırmada pozitif

duygulanım ve hayatta anlam ile kayıp gibi stresli yaşam olaylarından yarar sağlama (posttraumatic growth) arasında anlamlı ilişkiler tespit etmişlerdir. Türkiye örnekleminde de sonuçların büyük ölçüde benzer olduğu söylenebilir. Jinekolojik kanser hastaları üzerine yapılan deneysel bir araştırmada logoterapiye dayalı hayatı anlamlandırma görüşmeleri neticesinde kadınların travma sonrası stres belirtilerinin azaldığı, travma sonrası gelişim ve hayatı anlamlı bulma düzeylerinin arttığı ve hayatlarındaki anlam kaynaklarını daha iyi fark ettikleri gözlenmiştir (R. Aydın, 2020, ss. 112–113). Yakın zamanda Doğan (2020, ss. 187–189) tarafından şehit yakınları ve gazilerle travma sonrası stres bozukluğu ekseninde yapılan çalışmada da katılımcıların %35'inin (7) yaşadıkları güç durumdan sonra hayatlarını anlamlandırabildikleri, %50'sinin (10) ise yaşamlarını daha değerli gördükleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte katılımcılar, bu zorlu süreçte kendilerine anlam kaynağı olarak destek sağlayan etkenler arasında din, milli değerler ve ailelerini zikretmişlerdir. Bu bulgular, özellikle travma sonrası strese bağlı gelişen rahatsızlıkların tedavisinde hayatta anlam ve amaca sahip olmanın veya bunlara tutunmanın önemini doğrular niteliktedir.

Stres, kimi zaman kişideki fiziksel hastalık nedeniyle de ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda hastalığın veya hastalığın sonuçları üzerinde düşünme, kişiyi bilişsel ve duygusal açıdan zor bir duruma sokarak stres altında bırakabilir. Breitbart ve arkadaşları (2018, s. 3236), ileri düzeyde kanser hastası ve buna bağlı olarak yüksek psikolojik sıkıntı oranlarına sahip kişilerle yürüttükleri çalışmada hastalara anlam merkezli bir tedavi uygulamışlardır. Tedavi öncesinde, ortasında ve tedaviden sonra yaptıkları testlere göre varoluşsal ve psikolojik sıkıntı içinde olan ileri seviye kanser hastaları için bireysel anlam merkezli tedavinin çok etkili bir müdahale yöntemi olduğunu keşfetmişlerdir. Yine kanserle mücadele eden hastalarla yapılan kesitsel bir araştırmada anlamın, sosyal işlev bozukluklarının artan sıkıntılar üzerindeki etkisi noktasında arabulucu rolü tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle sosyal işlev bozukluklarının yarattığı sıkıntılar karşısında anlamın tamponlayıcı etkisi görülmüştür. Aynı araştırmanın boylamsal kısmında ise bir yıl sonra hayatta anlamın sosyal ve fiziksel işlevsellik ile stres arasındaki ilişkilere sırasıyla tam ve kısmî aracılık etkisi hâlâ devam etmiştir (Jim & Andersen, 2007, s. 375). George ve Park (2017a, s. 286) tarafından, kongestif kalp yetmezliği hastaları ile yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre de strese neden olan bir unsur olarak hastalık

kaynaklı inanç ve amaçların ihlali ile anlam arasında ters yönde ilişkiler mevcuttur. Yani veriler, sahip olunan inanç ve amaçların sekteye uğramasının, anlam duygusunu da baltalayabileceğine işaret eder.

Son olarak konuya ilgili bir meta-analiz çalışmasının bulgularına yer vermek yerinde olacaktır. Winger ve arkadaşları (2016, s. 6) bir meta-analiz çalışması kapsamında Embase, MEDLINE, PsycARTICLES, PsychINFO, Pubmed ve Web of Science gibi önemli indeksleri taramışlardır. Literatür taraması neticesinde belirledikleri 62 araştırmadan yola çıkarak yaptıkları meta-analiz çalışmasında, sıkıntı ve stresi yüksek seviyelerde tecrübe eden birçok kanser hastasının yaşamda anlam ve bütünlük duygusu sayesinde bu duruma daha rahat psikolojik uyum sağladıklarını keşfetmişlerdir. Ayrıca onlara göre bu sonuçlar, Park'ın (2010a) bütüncül anlam-oluşturma modeli ve Antonovsky'nin (1987b) salutogenez modeli ile uyum içindedir. Kanser hastaları özelinde yapılan bu araştırmanın, farklı birçok hastalık sürecinde tecrübe edilen stresli durumlar karşısında da yaşamda anlamın ve bütünlük duygusunun önemini ortaya koyduğu söylenebilir. Dolayısıyla çeşitli klinik pratikler, anlam merkezli müdahaleler olarak planlandığında daha faydalı sonuçlar verebilir (Winger vd., 2016, s. 8).

2.5.6. Anlam ve Anksiyete

Anksiyete bozuklukları, psikiyatrik rahatsızlıklar arasında oldukça yaygın olan olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasındadır (Lépine, 2002, s. 4). Diğer ruh sağlığı göstergeleri gibi anksiyetenin de hayatın anlam ve amacıyla ilişkisine yönelik çalışmalar, psikoloji içerisinde uzun zamandan beri merak konusu olmuştur (Petersen & Roy, 1985, ss. 56–57). Birbirinden farklı kaygı durumlarında bu ilişki farklı bağlamlarda ele alınmıştır. Söz konusu çalışmalarda diğer ruhsal rahatsızlıklarda olduğu gibi genellikle hayatta anlam ile çeşitli kaygı türleri arasında ters yönlü ilişki ve etkileşimlerin gözlendiğini söylemek mümkündür. Diğer bir deyişle anlam ve amaç hissi düştükçe, kaygı düzeylerinde artışlar gözlenmektedir. Örneğin yakın tarihli bir çalışmada Yek ve arkadaşları (2017, s. 386), katılımcıların mevcut anlam ile sağlık kaygısı ortalamaları arasında ters yönlü bir etkileşim tespit etmişlerdir.

Kaygının büyük ölçüde gelecek yönelimli oluşu, anlam arayışıyla bazı bağlantılarının olabileceğini akla getirmektedir. Nitekim depresyonda olduğu gibi çalışmalar, genellikle anlam ve amaç arayışı içinde olan kişilerin kaygıya daha eğilimli olduklarını göstermektedir. Öte yandan bir anlam ve amaç duygusuna sahip olmak günlük yaşamı sekteye uğratan kaygı, depresyon gibi olumsuz ruh hallerinin üstesinden gelmek için bir dayanak noktası olabilir (Steger, Mann, vd., 2009, s. 356).

Anlamlandırma ve kaygı arasındaki ilişkinin farklı bir şekilde okunduğu ilgi çekici bir çalışmada Thomsen ve arkadaşları (2016, s. 54), 10 yıl önce sürekli kaygı tanısı konan ve halen doğurganlık tedavisi gören 272 kadınla görüşmüşlerdir. Araştırmacılar, çalışma kapsamında katılımcıların kaygı düzeylerinin artmasıyla hayat hikâyelerinde daha olumsuz anlamlar oluşturacaklarını, buna bağlı olarak olumsuz anlamın da eş zamanlı olarak depresif belirtilerle ilişkili olacağını varsaymışlardor. Daha sonra, katılımcılardan yaşamları boyunca kendileri için önem arz eden beş yaşam öyküsü belirleyerek bunları duygusal ağırlık ve anlam ifade etmeleri açısından derecelendirmelerini istemişlerdir. Çalışma sonucunda araştırmacılar, yüksek sürekli kaygı düzeyi ile olumsuz anlamlandırma; olumsuz anlamlandırma ile de depresif belirtiler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu rapor etmişlerdir. Klinik örneklemde yapılan bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre bir ayakta tedavi merkezine uyum bozukluğu ve kaygı durumu tedavisi için başvuran 60 yaş üzeri 55 yaşlı ile yapılan bir araştırmada, düşük maneviyat düzeyindeki katılımcıların depresyon yoğunluğu ile yaşamda anlam puanları arasında negatif yönlü bir etkileşim tespit edilmiştir. Araştırmaya göre yaşlıların maneviyat ortalamaları yükseldikçe depresyon seviyeleri buna bağlı olarak düşmektedir (Bamonti, Lombardi, Duberstein, King, & Van Orden, 2016, ss. 496–497).

Saha araştırmalarında psikolojik sağlamlığın önemli bir göstergesi olarak boy gösteren anlam duygusu, Covid-19 döneminde de kaygıyı azaltan bir etken olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye'de Covid-19 döneminde 598 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada bireylerin mevcut anlam ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olumlu yönde; psikolojik sağlamlık ve anlam ile durumluk kaygı arasında ise olumsuz yönde ilişkiler bulunmuştur. Diğer bir deyişle psikolojik sağlamlık ve anlam arttıkça, durumluk

kaygı düşmektedir (Kul, Demir, & Katmer, 2020, s. 708). Yine Türkiye'de koronavirüs pandemisi döneminde yetişkinler yürütülen çalışmada belirsizliğe olan tahammülsüzlük ve hayatta anlamın, depresyon ve anksiyetenin etkili yordayıcıları olduğu görülmüştür. Buna göre belirsiz durumlara tahammülsüzlük, depresyon ve anksiyeteyi arttırırken; mevcut anlam, depresyon ve anksiyeteyi azaltmaktadır (Korkmaz & Güloğlu, 2021, s. 5). 2018 yılında üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin mevcut anlam ile tekrar eden rahatsız edici düşünce ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında ters yönlü ilişki ve etkileşimler gözlenmiştir (Şensoy, 2018, ss. 37–39). Bu bulgu, aranan anlam ile ilgili olarak daha önce dile getirilen teori ve bulgularla örtüşmektedir (Steger, Kashdan, vd., 2008, s. 221).

Kelso ve arkadaşları (2020, ss. 195–196), deneyimsel kaçınma ve hayatta anlamın, kaygı üzerindeki farklı etkilerini araştırdıkları kesitsel ve boylamsal araştırmalarda, anlamın deneyimsel kaçınma ile anksiyete arasındaki ilişkiye etki ettiğini tespit etmişlerdir. Buna göre yaşamda anlam arttıkça deneyimsel kaçınmanın, semptom artışını yordamadığı görülmüş; ayrıca anksiyete için uygun bir zemine sahip deneyimsel kaçınmanın etkilerinin hayatta anlam duygusuyla hafiflediği anlaşılmıştır. Marco ve Alonso (2019, s. 551), ruhsal rahatsızlıklardan ötürü hastalık izninde olan ve uyumsuzluk, kaygı ve depresyon rahatsızlığı yaşayan 167 kişi ile yürüttükleri araştırmada hayatta anlamın, klinik anksiyete ya da olumsuz duygulanım ve günlük yaşama genel uyumsuzluk arasında bir tampon görevi gördüğünü gözlemlemişlerdir. Geriatrik ruh sağlığı kliniğine özellikle depresyon veya anksiyete için ayakta tedavi görmek üzere gelen 65 geç yetişkin ile yapılan prospektif desenli bir araştırmada, başkalarına yük olma algısı ile yaşamda anlam ilişkisi araştırılmıştır. İki ay sonra tekrar görüşülen hastalardan elde edilen bulgular sonucunda başkalarına yük olma algısının, depresyon şiddetini ve hayatta anlamdan yoksun olmayı manidar bir biçimde açıkladığı görülmüştür (Van Orden, Bamonti, King, & Duberstein, 2012, s. 858).

Marco ve arkadaşlarının (2021, ss. 329–330) yakın zamanda gerçekleştirdikleri araştırma, psikolojik tedavilerde anlam oluşturucu bir yaklaşımın etkisini ortaya koymaktadır. Buna göre araştırma kapsamında uyum bozukluğu tanısı konulmuş 115 hastaya anlam oluşturma yaklaşımını içeren bilişsel davranışçı terapi uygulanmıştır.

Terapi sonunda hastaların anlam düzeylerinde manidar artışların olduğu ve anlam oluşturmanın, depresyon ile anksiyete arasında gözlenen etkileşimde tamponlayıcı rolüne işaret eden aracılık etkisi gözlenmiştir.

Genellikle kaynağının ve nesnesinin belli olmadığı us dışı korkuları ihtiva eden kaygının (Budak, 2017, s. 421) zaman zaman kaynağının belirli olduğu spesifik durumlar ve buna bağlı olarak geliştirilen kavramsallaştırmalar da vardır. Bunlardan biri ölüm kaygısıdır. Türkiye'de Terör Yönetimi Kuramı bağlamında yürütülen bir araştırmada, katılımcıların benlik saygısı, öz-duyarlılık ve hayatta anlam puanlarının artmasına bağlı olarak ölüm kaygısına ait ortalamalarının azaldığına yönelik bulgular elde edilmiştir (Sübeten, 2018, s. 47). Yine Terör Yönetimi Kuramı çerçevesinde Routledge ve Juhl (2010, s. 850) tarafından yürütülen bir başka araştırmada elde edilen bulgular, varoluşsal anlamdan yoksun kimseler için ölümlülük düşüncesinin, ölüm kaygısını artıran başlıca unsurlardan biri olduğunu gösterir. Ancak ölümü kabul söz konusu olduğunda durum farklılaşmaktadır. Zira kanser hastalarıyla yapılan bir başka çalışmada kaygı ile ölümün kabullenişi arasında anlamlı ve ters yönlü ilişkiler gözlenmiştir (Vehling vd., 2011, s. 518).

Sonuç olarak literatürdeki çalışmalardan hareketle hayatta anlam ve amaçlılığın çeşitli kaygı türleri ile ters yönlü ilişkiler gösterdiğini; dolayısıyla kaygı gibi belirsiz ve olumsuz duygu ve düşüncelerle karakterize edilen durumlar söz konusu olduğunda hayatta bir anlam ve amaca sahip olmanın koruyucu bir etken olarak rol oynayabileceğini söylemek mümkündür.

2.5.7. Anlam ve Depresyon

Anlam ile çeşitli ruhsal rahatsızlıklar arasında gelişen tartışma alanlarından biri de araştırmanın temel ruh sağlığı değişkenlerinden olan depresyondur.

Anlam ve ruh sağlığı ilişkisine odaklanan çalışmalar genel olarak, depresyon gibi benzer ruhsal rahatsızlıklara karşı anlam ve amaçlılığın bir tampon görevi görebileceğine işaret etmektedir (Pinquart, 2002, s. 102). Söz gelimi Zika ve Chamberlain (1992, s. 141), hayatın anlam ve amacını ölçmeye yönelik birbirinden farklı ölçme araçlarını kullandıkları görece erken dönemdeki çalışmalarında, hayatta anlam ve amacın, depresyon, anksiyete ve duygusal/davranışsal kontrol kaybı ile güçlü fakat ters yönde bir

ilişki içinde olduğunu gözlemlemiştir. Ayrıca mevzu bahis değişkenler ile olumlu duygulanım ve psikolojik iyi oluş arasında ise güçlü ve olumlu ilişkiler tespit edilmiştir. Anlam ve depresyon ilişkisine odaklanan ancak kimi zaman benzer kimi zamansa birbirinden farklı değişkenlerle çeşitli kültürlerde yürütülen çalışmalar da mevcuttur. İran'da üniversite öğrencilerinin katıldığı (Maryam Hedayati & Mahmoud Khazaei, 2014, s. 600), Amerika'da depresyon ve uyumsuzluk arasındaki etkileşimde hayatta anlamın ılımlaştırıcı rolünün tespit edildiği (H. joo Park & Jeong, 2016, ss. 27–28), Yunanistan'da çeşitli fiziksel engelleri bulunan 522 kişiyle yürütülen (Psarra & Kleftaras, 2013, ss. 87–88), Türk sağlık çalışanlarıyla gerçekleştirilen ve hayatta anlamın aracı ve ılımlaştırıcı rollerinin araştırıldığı (Güngör & Uçman, 2020, s. 242) pek çok araştırma, anlam ve amaçlılıkla gözlenen artışın depresif eğilimlerde bir azalmaya neden olduğuna işaret eder.

Türkiye'de farklı örneklemlerle yapılan çalışmalarda genellikle Batı'daki literatürle uyumlu sonuçlar elde edilmiştir. Cenaze ve defin işlemlerinde çalışan görevlilerle yapılan araştırmada depresyon ile yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında ters yönde, düşük ama anlamlı etkileşim gözlenmiştir (A. F. Demir, 2019, s. 49). Kanser hastaları ile yapılan bir başka araştırmada da hayatta anlam ile depresyon ve psikopatolojik eğilimler arasında negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir (Arda, 2011, s. 87). 461 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada da benzer şekilde Kıraç (2007, s. 107), psikolojik bozukluk belirtileri ile hayatta anlam arasında negatif ve anlamlı ilişkiler bulgulamıştır. Öztürk (2018, ss. 56–65) de varoluşçu yaklaşımla depresyon, umutsuzluk ve anlamın ilişkisini araştırdığı çalışmasında umutsuz olmayan kişilerin hayatın anlam ve amaç puanlarının daha yüksek olduğuna, umutsuzluğun depresyonla birlikte arttığına, hayatta anlamın umutsuzluk ve depresyon ile ters yönde seyreden anlamlı ilişkisine dikkat çekmiştir.

Depresyon ve anlamın konu edildiği çalışmalar kesitsel ve korelasyonel araştırmalarla sınırlı değildir. Disabato ve arkadaşları (2017, ss. 450–451)'nın 43 farklı ülkeden 797 yetişkinle yaptığı boylamsal araştırma sonuçları, yaşamdaki minnettarlık ve anlam duygusunun olumlu yaşam olayları algısının artmasını sağladığını ve buna bağlı olarak depresyon düzeyinde bir azalmanın gerçekleştiğini göstermektedir. İran'da

üniversite öğrencileriyle yapılan deneysel bir araştırmada ise 10 seanslık grup logoterapisi sonucunda deney grubunun kontrol grubuna oranla daha düşük depresyon ve daha yüksek hayatta anlam puanları aldığı tespit edilmiştir (Robatmili vd., 2015, ss. 59-60).

Hayatta anlam ve depresyonun farklı kavramlarla birlikte ele alındığı çalışmalar anlam ve ruh sağlığı ilişkisinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlamaktadır. Örneğin gaziler üzerinde hayatta anlam, genel ve sosyal öz-yeterlik, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada depresyon ile genel öz-yeterlik ve hayatta anlam arasında olumsuz etkileşimler gözlenmiştir (Blackburn & Owens, 2015). Yine askeri gaziler üzerinde yapılan bir araştırmada daha çok savaşa maruz kalma, depresyon, suçluluk ve daha düşük hayatta anlam duygusunun daha fazla travma sonrası stres bozukluğuna yol açtığı tespit edilmiştir (Owens, Steger, Whitesell, & Herrera, 2009, s. 224). Sigarayı bırakan 99 hasta ile yapılan çalışmada da depresyonun tecrübe edilen anlam ve algılanan genel sağlık ile olumsuz yönde güçlü bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır (Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009, s. 356). Covid-19 pandemisi sürecinde Peru ve Venezuela'dan katılımcılarla yürütülen araştırmada da depresyon ile hayatta anlam duygusu arasında olumsuz yönde ve orta yoğunlukta ilişkiler elde edilmiştir (Parra, 2020, s. 236).

Anlam ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleri söz konusu olduğunda, literatürde yaygın şekilde kullanılan mevcut anlam ve anlam arayışı ayrımına ayrı bir parantez açmak gerekir. Nitekim daha önce hayat memnuniyeti ve anlam başlığında da değinildiği üzere, mevcut anlam ve anlam arayışının psikolojik rahatsızlıklarla birlikte ele alındığı çalışmalarda iki boyutun farklı nitelikte ilişki ve etkileşimler gösterdiği dikkat çekmektedir. Örneğin kanser hastalarıyla yapılan bir çalışmada genel anlam duygusunun, depresyon ve demoralizasyonun olumsuz yordayıcısı olduğu; amaç arayışının ise yine depresyon, anksiyete ve demoralizasyonu olumlu şekilde açıkladığı tespit edilmiştir (Vehling vd., 2011, s. 518). Ayrıca başka çalışmada da anlam arayışı içinde olan mükemmeliyetçi kişilik özelliğine sahip bireylerin ise daha yüksek uyumsuzluk ve depresyon puanına sahip oldukları tespit edilmiştir (H. joo Park & Jeong, 2016, s. 531).

Sonuç olarak gerek klinik gerekse normal örneklem üzerinde yapılan araştırmalardan hareketle, hayatta anlam ve amaçlılığın depresif belirtilere karşı bir

kalkan görevi görebileceğini, bu rahatsızlıklarda sıkça karşılaşılan ilgi ve isteksizlik, karamsarlık, kötümserlik, hayattan zevk alamama gibi durumlarda kişiye hatırlatılacak hayatın anlam ve amaçlarının bu durumun üstesinden gelmede faydasının olabileceği söylenebilir.

"Anlam ve ruh sağlığı ilişkisi" adını taşıyan bu başlıkta anlamın çeşitli ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkisi ele alınmıştır. Bu doğrultuda önce araştırmanın olumlu ruh sağlığı göstergelerinden olan hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutlulukla; daha sonra da depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisine değinilmiştir. Ayrıca araştırma açısından önem arz ettiği düşünülen başa çıkma sürecinin anlamla olan ilişkisi de ayrı bir başlık altında işlenmiştir. İlgili alanlardaki teorik ve empirik birikimden hareketle anlam ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik şu değerlendirmelerde bulunulabilir. Hayatta bir anlam ve amaca sahip olmak kişilerin hayattan duyulan genel memnuniyetini, geleceğe yönelik iyimser tutumlarını ve genel olarak mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir. Öte yandan anlamı düşük seviyede tecrübe etmek ya da anlamsızlık hissi, başta depresif eğilimler olmak üzere stres ve çeşitli kaygı durumlarıyla ilişkili olabilir. Elbette anlam ve amaçlılığın ruh sağlığı için yegâne etken olacağını söylemek indirgemeci ve hatalı bir yaklaşım olacaktır. Ancak dünyanın farklı yerlerinde birbirinden farklı örneklemlerde yapılan çalışmalar, anlam ve amaca sahip olmanın, ruhsal ve dolaylı olarak fiziksel açıdan sağlıklı bir yaşam için destekleyici, koruyucu rolüne işaret etmektedir.

2.6. DİN, DİNDARLIK VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Psikolojinin tarihsel serüvenine baktığımızda, dinin ruh sağlığı ile olan ilişkisini ele alan çalışmalarda son yıllarda ciddi bir artış gözlenir. Din ve buna bağlı olarak dindarlık, ilk başlarda daha çok olumsuz psikolojik durumlarla ilişkilendirilirken 1970 ve 80'lerden sonra ilgili alanda artan sistematik çalışmalar, dindarlığın daha çok olumlu duygu ve durumlarla ilişkili olduğuna işaret eder (Oman & Thoresen, 2013, s. 300). Örneğin yakın zamanda yapılan bir meta-analiz çalışmasında 50 farklı örneklem içeren 48 boylamsal araştırma incelenmiş, dindarlık ve maneviyatın ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu kaydedilmiştir (Garssen, Visser, & Pool, 2020, ss. 11–12). Konuyla ilgili ülkemizde de uluslararası literatürle paralel gelişmelerin olduğu söylenebilir. Bu bağlamda öne çıkan çalışma alanları ise şunlardır. Farklı araştırmalarda dindarlığın

empati (Özcan, 2016), affetme (Şentepe, 2016), mutluluk (M. Akgül, 2004), hayat memnuniyeti (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012; Ayten & Yıldız, 2016), psikolojik ve öznel iyi oluş (Doğan, 2016; Gencer, 2019; Göcen, 2014), umut (Uysal, Göktepe, Karagöz, & İlerisoy, 2017), iyimserlik (Kandemir, 2016), prososyal davranışlar (Ayten & Korkmaz, 2020) gibi olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle bir ilişki ve etkileşim içinde olduğuna yönelik araştırma bulguları yer almakla birlikte onun depresyon (Altun, 2015), umutsuzluk (İmamoğlu, 2011; Koç, 2013), yalnızlık (Kızılgeçit, 2015), suçluluk , çeşitli kaygı türleri (M. Çınar, 2016; Doğan & Karaca, 2021; Karslı, 2019; Nurten Kımter & Köftegül, 2017), stres (Tokur, 2017), obsesif kompulsif bozukluk (Söylev, 2020) gibi olumsuz değişkenlerle de ilişkisi gözlenmiştir.

Araştırmanın konu ve amacının dışına çıkmamak adına aşağıda dindarlık (dinî yönelim, dinî tutum, dinî eğilim, dinî davranış vb.) ve ruh sağlığı ilişkisi, önce olumlu göstergeler (hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk), daha sonra ise ruh sağlığının olumsuz göstergeleri bağlamında (depresyon, anksiyete ve stres) ele alınmıştır. Son olarak dinin genel olarak ruh sağlığını ne şekillerde etkileyebileceğine yönelik muhtemel kesişim noktaları vurgulanmıştır.

2.6.1. Dindarlık ve Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri

Dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşime odaklanan araştırmacılar genellikle dinin bireye manevi destek sunması, dünyaya ve hayata karşı genel bir duruş, Tanrı tasavvuru, dinî rol modeller, ibadetlerin sağaltıcı etkisi, ahlaklılık ve erdemlilik gibi çeşitli kesişim noktalarında ruh sağlığına etki edebileceğini belirtir (Yapıcı & Koçak, 2017, s. 85). Dindarlık ve olumlu ruh sağlığı ilişkisi bağlamında ele alınacak ilk kavram, hayat memnuniyetidir. Ruh sağlığının en yaygın ve olumlu göstergelerinden ve bu araştırmanın da temel değişkenlerinden olan hayat memnuniyetinin din ve maneviyat ile ilişkisi, hem yerli ve hem de yabancı literatürde çeşitli bağlamlarda merak edilmiş ve çalışmalara konu edilmiştir (Bergan & McConatha, 2001, s. 28).

Yaşanılan hayattan, hayatın gidişatından duyulan tatmin duygusuyla eş değer ve buna yönelik bir bilişsel muhasebe olarak görülen hayat memnuniyeti (Ayten, Göcen, Sevinç, & Öztürk, 2012, s. 47), genel olarak dindarlıkla olumlu ilişkiler göstermiştir.

Örneğin Ayten (2013, s. 25; Abu-Raiya & Ayten, 2019; Ayten & Korkmaz, 2020, s. 985; Ayten & Yıldız, 2016, s. 298), farklı örneklemlerle yürüttüğü araştırmalarda dindarlık ile hayat memnuniyeti arasında genellikle olumlu ilişkiler gözlemlemiştir. Benzer şekilde hastane çalışanları, hastalar ve hasta yakınları ile yapılan araştırmada da olumlu dini başa çıkmanın farklı boyutları ile hayat memnuniyeti arasında ilişkiler tespit edilmiştir (Ayten vd., 2012, s. 74). Turan (2018, s. 426), yakın zamanda gerçekleştirdiği araştırmasında diğer sonuçlarla tutarlı şekilde hayat memnuniyeti ile olumlu dini başa çıkma ve öznel dindarlık arasındaki olumlu etkileşime yönelik bulgular elde etmişken Gashi (2016, s. 16) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada, daha yüksek dindarlık algısına sahip olanların dua ve hayat memnuniyetinde de yüksek puanlara sahip olduğu görülmüştür.

Hayat memnuniyetine benzer şekilde ama ağırlıklı olarak geleceğe yönelik olumlu bir tutumun hâkim olduğu iyimserlik düşüncesi de dindarlıkla birlikte ele alınan çalışma başlıkları arasındadır. Dindarlık ve iyimserlik arasındaki ilişki kimi zaman doğrudan olmamakla birlikte iyimserliğin nasıl tanımlandığı veya dini yaşayış tarzına göre de değişebilmektedir (Yapıcı & Koçak, 2017, s. 82). Nitekim tek ve nesnel bir iyimserlik çeşidi yoktur. Sözgelimi literatürde küçük, büyük, dinî, iyimserlik eğilimi gibi farklı kavramsallaştırmalar vardır. Geleneksel olarak tanımlar, amaç, beklenti ve nedensel atıflar gibi onun bilişsel yönünü ön plana çıkarır. Ancak diğer bileşenlerini görmezden gelmek, onun eksik anlaşılmasına yol açabilir. Dolayısıyla iyimserlik, duygu ve davranışlara yansıyan boyutlarıyla da ele alınmalıdır (Peterson, 2000, ss. 44–49).

Peki dindarlık ve iyimserlik arasındaki muhtemel bağlantılar ne şekillerde ortaya çıkmaktadır? Bu soru dinin bir bütün olarak varoluşa yüklediği anlamlar çerçevesinde açıklanabilir. Örneğin İslam'da başta insan olmak üzere tüm varlıkların yaratılış amacı bellidir. İman ve inanç esasları temelinde inanan bir kişinin hayata ilişkin tutumu da belirli bir çerçeveye oturtulmuştur. Bu sayede kişiler, çevresinde gelişen veya başına herhangi bir olayın anlamını bu sayede tayin ederek belirsizlikten büyük ölçüde kurtulabilir. Nitekim insan, hayatının hemen her alanında kontrol duygusunu elinde hissedebildiği netlik aramaktadır. Öte yandan, belirli amaçlara matuf yaşam anlayışının yanı sıra mevzu bahis esaslar ekseninde bireyin yaşamına bütünlük ve tutarlık sağlaması

da geleceğe yönelik daha iyimser ve olumlu beklentileri destekleyebilir. Ancak yine de iyimserliğin aşırı olduğu, insan doğasının ve gerçekliğin belirsizleştiği fazla iyimserlik durumlarında birey ve toplumlar için bir illüzyon tehlikesi meydana gelebilir (Eagleton, 2016, s. 84).

İyimserlik ve dindarlık ilişkisine odaklanan empirik çalışmalarda ikili arasında genellikle olumlu bir ilişki ve etkileşim göze çarpar. Pozitif psikolojide genellikle hayata dair çeşitli beklentilerin vurgulandığı beklenti-değer modeli çerçevesinde ele alınan iyimserliğin (Scheiera & Carver, 2001, s. 231) sağlıklı işleyişi çoğu zaman iyi oluşun önemli bir göstergesi olarak kabul görmüştür (Scheiera & Carver, 2011, ss. 656–658). Amerika'da yapılan bir çalışmada Tanrıyla olumlu bir ilişki gerçekleştiren katılımcıların daha iyimser olduğuna yönelik bulgular elde edilmiştir (Mattis, Fontenot, Hatcher-Kay, Grayman, & Beale, 2004, s. 197). Kuveyt ve Amerika'dan katılımcılarla yürütülen araştırmada da benzer şekilde dindarlık, fiziksel sağlık, ruh sağlığı ve iyimserlik arasında her iki ülke örneklemi için geçerli olan anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Abdel-Khalek & Lester, 2007, s. 545). Ülkemizde yapılan bir çalışmada Kımter (2002, s. 206), samimi bir şekilde inanan dindarların yaşamın getirdiği çeşitli zorluklara karşı iyimser ve umutlu bir tutum içinde olduklarını tespit etmiştir.

Olumlu sağlık göstergesi olarak araştırmaya dâhil edilen bir diğer kavram olan mutluluk da son yıllarda öne çıkan araştırma başlıkları arasındadır. Mutluluk, özellikle 1980'lerden sonra iyi oluşla alakalı yapılan çalışmalardaki artışla birlikte iyi olma, esenlik, iyilik hali olarak ele alınmış, ilgili bağlamda iyi oluş ölçeklerinden yüksek puan alan kişiler de görece daha mutlu kişi addedilmiştir. Myers ve Diener (1995, s. 11), öznel iyi oluş şeklinde kavramsallaştırdığı mutluluğun bileşenlerini sık olumlu duygulanım, seyrek olumsuz duygulanım ve yüksek hayat memnuniyeti şeklinde belirler. Bu yaklaşım aslında mutluluğu bir açıdan özetler niteliktedir. "Gerçek Mutluluk" kitabının yazarı Seligman'a göre ise mutluluk hali, üç zaman dilimiyle de yakından alakalıdır: Geçmiş yaşama ilişkin duyulan tatmin, şimdiki zamanın kıymetini bilme ve geleceğe dair ümitvar olma. Dolu ve tam bir yaşam, hayatta anlam ve amaç yolu üzerinde bu unsurlar üzerine bina edilir (Froh, 2011, s. 456).

Mutluluğun müstakil olarak ele alındığı çalışmaların yanı sıra, psikolojik veya öznel iyi oluş hali göstergeleri gibi mutlulukta da pozitif duygular ve memnuniyet hali ön planda olduğundan, mutluluğun çoğu zaman iyi oluşla birlikte ya da onun yerine kullanıldığı daha önce zikredilmişti. Bu durumun empirik çalışmalara da yansıdığını söylemek mümkündür. Literatüre bakıldığında diğer pozitif duygu ve durumlarda olduğu gibi mutluluğun da dindarlık ve maneviyatla olumlu ilişkiler göstereceği düşüncesi hâkimdir (Düzgüner, 2013a, 56). Bu durum ilgili alanlarda yapılan pek çok araştırmada test edilmiştir. Örneğin 2010'lara kadar yapılan 326 nicel araştırmayı mercek altına alan Koenig (2012, s. 4), bu çalışmaların %80'inde dindarlık ve maneviyat ile iyi olma hali arasında güçlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu rapor etmiştir. Dünya Değerler Araştırması'na ait Türkiye verileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, dindarların dindar olmayanlara oranla daha mutlu olduğu rapor edilmiştir (Yorulmaz, 2016, s. 815). Farklı çalışmalarda da benzer şekilde dinin mutlu olmayı olumlu yönde etkilediğine yönelik bulgular elde edilmiştir (Acaboğa, 2007, s. 56).

Mutlulukla dindarlık arasında anlamlı farklılıkların bulunmadığı bazı araştırmalar da vardır. Örneğin huzurevinde yaşlılarla yürütülen bir araştırmada dindarlık değişkenleri ile mutluluk arasında anlamlı ilişkiler tespit edilememiştir (Akgül, 2004, s. 53). Bir dine inanan, dini gruplara katılan, inanmayan ve agnostik katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada da dindar olanlar ve dindar olmayanlar arasında mutluluk konusunda bir farklılaşma gözlenmemiştir (Sillick, Stevens, & Cathcart, 2016, ss. 121–122). Lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada da maneviyat ile mutluluk arasında negatif yönde ancak oldukça zayıf bir ilişki bulunmuştur (Öztürk, Meral, & Yılmaz, 2017, s. 35).

Konuyla ilgili bir yaklaşıma göre dinin mutluluğa etkisi, üç önemli başlık çerçevesinde şekillenebilir. Bunlardan birincisi dinin ve dindarlığın sağladığı sosyal destektir. İkincisi, dünya ve hayatın gidişatı hakkında dinin sağladığı kesin ve net cevaplar ya da katı inançtır. Üçüncüsü ise inanılan dinin kendisidir (Nielsen, 2017, s. 142). Yapılan araştırmalarda genellikle kesitsel ve korelasyonel desenler kullanıldığı için ilgili alanda daha farklı ve derinlikli deneysel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu açıktır. Nitekim psikolojinin en önemli çalışma başlıklarından olan mutluluk bu ilgiyi hak edecek düzeyde bir kavramdır.

Sonuç olarak insanın duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileriyle de birlikte düşününce dinin, kişilerde geleceğe yönelik olumlu beklentiler içerisinde olmasına ve onun genel esenlik, tatmin duygusuna katkıda bulunuyor olabilir. Öte yandan dinlerin hem hayatın bütününde hem de belirli olaylar özelinde sahip olduğu açıklama ya da cevap gücü sayesinde kişilerin psikolojik açıdan güçlü ve dayanıklı hissetmesine olanak sağlıyor olabilir. Ayrıca bu yönleriyle kişileri, kaygı ve strese neden olabilecek belirsizlik ve anlamsızlık durumlarına karşı da koruyabilir. Psikolojik sağlık üzerinde etkili olan bu faktörler, doğal olarak fiziksel sağlık noktasında da dinin pozitif katkıları olduğunu çağrıştırır (Oman & Thoresen, 2013, s. 296).

2.6.2. Dindarlık ve Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri

Din ve ruh sağlığına odaklanan araştırmaların bir bölümü depresyon, anksiyete, stres, ölüm kaygısı, intihar, obsesif kompulsif bozukluk, ruminasyon, suçluluk duygusu gibi psikolojik rahatsızlıklar çerçevesinde yürütülmüştür. Bu durumun hem yerli hem de yabancı literatür için geçerli olduğunu söylemek mümkündür (Horozcu & Güneş, 2020, s. 43). Bu bağlamda ilgili literatürde genellikle dindarlık ve maneviyatın, bahsi geçen ruhsal rahatsızlıklar karşısında koruyucu bir etkisinin olduğuna yönelik genel bir kabul vardır (Koenig, 2018, s. 80). Tabi ki bu kabul, büyük ölçüde sahadan elde edilen araştırma bulgularından hareketle oluşmuştur. Örneğin alanın önde gelen dört akademik dergisi ve dört elektronik veri tabanında Müslüman örneklemlerde yürütülen ruh sağlığı ve dindarlık ilişkilerini ele alan çalışmaların mercek altına alındığı bir çalışmada farklı formlarıyla dindarlığın, ruh sağlığı için etkili ve önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Abu-Raiya & Pargament, 2011, s. 109). Bu başlık altında ise araştırma amaç ve kapsamının dışına çıkmamak adına olumsuz psikolojik durumlardan stres, anksiyete ve depresyona odaklanılmıştır.

Depresyon ve anksiyete ile araştırmanın olumsuz ruh sağlığı kanadını oluşturan üçüncü değişken strestir. Stres son derece yaygın görülen, çeşitli yoğunluklarda yaşanan sıkıntılı bir durumdur. Lazarus ve Folkman (1984, s. 21), stresin genellikle uyaran veya tepki çerçevesinde tanımlandığını ancak tek başlarına bu yaklaşımların sınırlı olduğunu söyler. Uyarıcıya odaklanan tanımlar genellikle kişinin çevresinde meydana gelen olaylar, felaketler, hastalıklar gibi sebeplerden ötürü kişinin durumu sağlıklı bir şekilde

değerlendirememesine bağlarken tepki odaklı tanımlarda stres, bu tarz durumlar karşısında bir cevap, yanıt olarak sergilenen davranış olarak algılana gelmiştir. Araştırmacılara göre stres, bir yandan kişinin özelliklerini diğer yandan da çevresel olayın tabiatını dikkate alan kişi-çevre etkileşimi bağlamında değerlendirilmelidir. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere diğer olumsuz psikolojik duygu durumlar gibi stres de çok boyutlu yapısıyla dikkat çekmektedir.

Dinî inanç ve yaşayışın genellikle stres karşısında koruyucu etkisinin olduğu düşünülür. Chen ve Koenig (2006, s. 380), stres ve din ilişkisini konu edinen 11 çalışmanın 10'unda bu iki olgu arasında anlamlı ilişkiler tespit ettiklerini ve dinî inanç ve katılımın travmatik durumlar karşısında başa çıkma kaynağı olabileceğini vurgular. İlgili literatürde dindarlık ve stres ilişkisinin ekseriyetle başa çıkma bağlamında ele alındığı göze çarpar. Örneğin Ano ve Vasconcelles (2005, s. 473) tarafından gerçekleştirilen, 49 araştırmanın ele alındığı bir meta-analiz çalışmasında olumlu dini başa çıkma ile strese psikolojik uyum sağlama arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Tix ve Frazier (1998, s. 416) benzer şekilde organ nakli ameliyatından 3 ve 12 ay sonra yapılan görüşmelerde dinî başa çıkmaya başvuran hastaların ameliyat sonrasında daha az stres yaşadıkları tespit etmiştir. Pargament ve arkadaşlarının (1998, s. 716) yaptığı bir başka araştırmada, olumsuz dinî başa çıkma ile travma sonrası stres bozukluğu arasında anlamı ilişkiler elde edilmiştir.

Pakistan'da Müslüman öğrencilerle yürütülen bir araştırmada da olumsuz dinî başa çıkma ile stres türleri arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir (Khan & Watson, 2006, s. 107). Yine Müslüman öğrencilerle fakat Yeni Zelanda'da yürütülen araştırma da önceki sonuçlarla tutarlı olarak daha fazla olumlu dinî başa çıkmaya başvuranların daha az stres ve daha yüksek yaşam kalitesi hissettiği ortaya koyulmuştur (Gardner, Krägeloh, & Henning, 2014, s. 332). Türkiye'de doğrudan stres ve dindarlık ilişkisine odaklanan bir çalışmada dinî yaşantı biçimleri ve dindarlık ile stres arasında ters yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Tokur, 2011, s. 178). Yine Türkiye'de yapılan bir başka araştırmada da iç güdümlü dindarlığın fiziksel sağlığa gösterilen ihtimamın yanında stres yönetimine de katkı sağladığı tespit edilmiştir (Ayten, 2013, s. 27).

Hem dinin diğer olumsuz psikolojik durumlar karşısındaki işlevi hem de stres özelindeki araştırma bulguları birlikte düşünüldüğünde dinin psikolojik uyuma katkı sağlayıcı, düzenleyici, teskin edici ve koruyucu rolü onun muhtemel stresli durumlar karşısında etkili bir dayanak noktası olabileceğini ortaya koyar (Tokur, 2017, ss. 109–110). Stresli olaylar karşısında kişinin dini inancı gerekli olan bilişsel ve duygusal esnekliği kişiye sağlayabilir (Horozcu, 2010a, s. 219). Bununla birlikte meselenin göründüğü kadar basit olmadığı uyarısını yapan Pargament (1997, s. 310), dinin stresle başa çıkmaya katkı sağlayıp sağlayamayacağı hususunda peşin hüküm vermekten kaçınır. Bu noktada kimin dinî başa çıkmaya başvurduğu, dinin algılanma ve yaşanma tarzı, stres kaynağının niteliği ve yoğunluğu gibi etkenlerin süreç içinde belirleyici olabileceğini vurgular. Konuyla ilgili olarak Şahin (2006, s. 175) de din kaynaklı stres kavramına vurgu yaparak, dinî inancın, zaman zaman kişi üzerinde çeşitli şekillerde baskı kurabileceğini belirtir.

Araştırma çerçevesinde ruh sağlığının olumsuz göstergelerinden olan anksiyete ile ilgili literatür incelendiğinde onun farklı başlıklar altında (örn. sürekli kaygı, ölüm kaygısı, yaygın anksiyete vb.) ancak sıkça çalışılan olumsuz psikolojik bir durum olduğu karşımıza çıkar. *"Tehlike ya da talihsizlik korkusunun ya da beklentisinin yarattığı bunaltı veya tedirginlik; usdışı korku"* (Budak, 2017, s. 421) olarak tanımlanan kaygıda, (korkudan farklı olarak) nesne veya kaygının kaynağı genellikle pek belirgin değildir. Kısaca kaygı bozuklukları, kaçınma davranışı, fizyolojik uyarılma, yakın tehdit düşüncesinden meydana gelen prototipik korku, gerginlik ve gelecekteki tehdit düşünceleri gibi semptomlara sahip olumsuz bir ruh sağlığı göstergesi olarak tanımlanabilir (Craske vd., 2011, s. 384).

Yapılan çalışmalar ve literatür göz önünde bulundurulduğunda dindarlık ve maneviyatın kaygı ile ilişkisinin zaman zaman dalgalı seyrettiği göze çarpmaktadır. İlgili alanda, farklı kaygı türleri karşısında dinî inanç ve yaşantının koruyucu etkisinin olduğu düşüncesi genel eğilim olsa da nötr veya ikili arasındaki pozitif ilişkiler azımsanmayacak kadar çoktur. Koenig (2018, s. 85), ilgili bağlamda incelediği 299 nicel çalışmanın %49'unda ya dindarlık ve maneviyatın kaygıyla olumsuz ilişki içinde olduğunu ya da bu iki unsurun kaygı semptomlarını azalttığını belirtir. Çalışmaların %11'i ise dindarlığın daha fazla kaygı ile ilişki içinde olduğuna yönelik bulgulara sahiptir. Yakın zamanda

gerçekleştirilen bir çalışmada sürekli kaygı ile dindarlık arasındaki ilişkiler araştırılmış, Türkiye, Malezya ve Filistin'i içeren Müslüman örneklemde dinî pratiklerin hayat memnuniyetiyle pozitif, anksiyeteyle ise negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir. Yani katılımcıların dinî aktiviteleri arttıkça hayat memnuniyetinde de artış, kaygı düzeyinde ise düşme eğilimi görülmüştür (Abu-Raiya & Ayten, 2020, s. 3059). Kuveyt (Vasegh & Mohammadi, 2007, s. 222) ve İran (Baroun, 2006, s. 720)'da yapılan çalışmalarda da benzer şekilde dindarlık ve anksiyete arasında ters yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Konuyla ilgili sahadan elde edilen veriler, ruh sağlığı ile din arasındaki diğer araştırmalarla birlikte düşünüldüğünde dinin, hem kaygı ortaya çıkmadan önce etkili olarak bu süreci engelleyici hem de kaygı süreci başladıktan sonra yatıştırıcı bir işleve sahip olacağı dile getirilebilir (Karaca, 2015, s. 116).

Bazı bulgular zaman zaman spesifik kaygı türleri ile dindarlık ve maneviyat arasında pozitif ilişkiler olduğunu göstermektedir. Örneğin ölüm kaygısı veya sınav kaygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular bu noktada örnek olarak verilebilir (Karslı, 2019, s. 206). Köftegül ve Kimter (2017, s. 76), yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada ölüm kaygısı ile dindarlığın alt boyutları arasında pozitif ilişkiler gözlemlemiştir. Konu ile ilgili benzer bulgular farklı çalışmalarda da karşımıza çıkar (M. Çınar, 2016; Dağlı, 2010; Hökelekli, 1992; Karaca, 1997). Yapıcı ve Koçak (2017, ss. 93-94) da yaptıkları meta-analitik çalışmada kaygı ve dindarlık ilişkisine odaklanan çalışmaların %75'inde nötr, %25'inde ise eğrisel, tutarlı olmayan sonuçlar olduğunu rapor etmişlerdir. Tüm bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde dindarlığın kaygıyı önleyici rolü olmakla birlikte bu süreçte kaygıyı ve dindarlığı etkileyen farklı değişkenlerin de etkili olduğunu (örn. dindarlığın niteliği, cinsiyet, yaş); bu değişkenlerin kontrol edilerek yapılacak çalışmaların daha tutarlı sonuçlar verebileceğini söylemek mümkündür. Nitekim Ayten (2020, ss. 38–39) de inanılan dinin ölüme yönelik tutumları, Tanrı tasavvuru, dindarlığın niteliği, alınan din eğitimi gibi pek çok faktörün bu süreçte etkili olabileceği uyarını yapar.

Depresyon, ruh sağlığı ile ilgili literatürün en yaygın olarak çalışılan konuları arasındadır (Oman & Lukoff, 2018, s. 228). Koenig (2018, s. 80) depresyonun, insanların profesyonel yardım için sağlık merkezlerine başvurduğu en yaygın ruhsal rahatsızlık

olduğunu, Dünya Sağlık Örgütü ve Harvard Toplum Sağlığı Okulu'nun verilerinden hareketle majör depresif rahatsızlığının en zayıflatıcı ikinci hastalık olduğunu belirtir. Din psikolojisi literatüründe depresif eğilimler ile dindarlık ve maneviyatın ilişkisine odaklanan çalışmalarda genellikle iki değişken arasında ters yönlü bir ilişki ve etkileşim gözlendiği anlaşılmaktadır. Bu durum ise depresyon karşısında, dinî inanç ve yaşayışın süreçle başa çıkmasını kolaylaştıracak bir biçimde etkin rol oynayabileceğini göstermektedir.

Yapılan pek çok meta-analiz çalışması da bu durumu büyük ölçüde doğrular niteliktedir. Dein (2006, s. 67), 1996-2016 yılları arasında yapılan depresyon ve dindarlık arasındaki 70 araştırmayı incelediği çalışma sonucunda daha fazla dindarlık ile daha az depresyon arasında ilişkiler olduğunu tespit etmiştir. Benzer tablo farklı çalışmalarda da ortaya çıkar. Psikiyatri ve nöroloji alanında önde gelen dergiler incelenerek ilgili konuya odaklanan araştırmaların ele alındığı meta-analitik bir araştırmada dindarlık ile depresyon arasında güçlü ve ters yönlü ilişkilerin tespit edildiği çalışma oranının %78.9 olduğu belirtilir (Bonelli & Koenig, 2013, ss. 660–662). Koenig (2018, ss. 80–81) de 2010'a kadar gerçekleştirilen depresyon ile dindarlık ve maneviyat arasındaki 443 araştırma bulgusunun %61'inde (271) dinî yaşantı ile depresyon belirtileri arasında ters yönlü negatif; yalnızca %6'sında (28) ise pozitif yönde ilişkiler gözlendiğini rapor etmiştir. Türkiye'de yakın zamanda yapılan meta-analiz çalışmasının bulguları da büyük oranda Batı'da gerçekleştirilen araştırmalarla paralellik arz etmektedir. Yapıcı ve Koçak (2017, s. 93), dindarlık ve maneviyatın depresyon ile ilişkisinin ele alındığı 22 araştırmanın %36,4'ünde ters yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar görüldüğünü tespit etmiştir. Bir diğer önemli sonuç ise hiçbir çalışmada depresyonla dindarlık arasında pozitif ilişkinin gözlenmemiş olmasıdır. Daha önce yürütülen yüzlerce çalışmadan elde edilen bu bulgular, yukarıda da dile getirildiği üzere dindarlığın depresif eğilimler karşısında koruyucu etkisinin olabileceğine işaret etmektedir.

Din ve ruh sağlığı arasında ilk etapta genellikle yüzeysel bir biçimde, doğrusal bir ilişki olduğu düşünülse de kavramlar arası ilişkiler oldukça hassastır. Ayrıca yapılan korelasyonel ve kesitsel araştırmalardan çok daha fazlasına ihtiyaç olduğu açıktır. Bu noktada belirleyici olan etkenlerden biri, yaşanan dindarlığın niteliğidir. Dolayısıyla

alınan din eğitimi, sosyal ve bireysel bağlam, gelişim dönemi gibi bireysel özelliklerin yanı sıra farklı demografik değişkenler de süreçte etkili rol oynayabilir.

Sonuç olarak, tüm bulgular ve kuramsal arka plan birlikte düşünüldüğünde dinin ruh sağlığına olumlu etkilerinin olabileceği söylenebilir. Peki din veya dindarlık, hangi açılardan, ne şekilde kişinin ruhsal sağlığını etkileyebilir? Bu soru, Koenig (2018, ss. 52–54)'den ilhamla şu şekilde cevaplanabilir. Öncelikle din, dünya hakkında iyimser ve pozitif bir bakış açısı sağlayabilir. Özellikle dinin olumlu bir Tanrı tasavvuruna sahip olması bu noktada etkili olabilir. Ayrıca din, insanların yaşamlarında anlam ve amaç bulmasında önemli bir etkendir. Daha önce detaylıca yer verilen konuyla ilgili pek çok çalışma, bu durumu doğrulayan bulgulara sahiptir. Bilhassa kayıp, yas ve olağanüstü durumlarda dinler çeşitli açılardan açıklama ve cevap potansiyeline sahiptir. Farklı bağlamlarda nedensel açıklama imkânları sunar. Kişinin sahip olduğu dini inancı, olumlu psikolojik duygulanımın önemli göstergelerinden ve insanı pozitif düşünmeye sevk ve motive eden umut duygusunu besleyebilir. Bunların yanı sıra hemen her dinde en yaygın ibadet türleri arasında yer alan dua vb. ibadetlerle kişi, güç durumlarda kontrol duygusunu her daim elinde hissedebilir. Dinî gelenekte ortaya çıkan pek çok rol model (örn. peygamberler, sahabe, din adamları, tasavvufî şahsiyetler), yine sıkıntılı durumlarda kişiye bakış açısı sağlayarak bazı yönleriyle kişi için birer referans noktası addedilebilir. Günlük yaşamda verilen önemli kararlarda, zor dönemeçlerde dinler bu karar verme süreçlerine katkı sağlayarak kişi üzerindeki stres yükünü ve baskıyı hafifletebilir. Varoluşsal soru ve sorunlar karşısında da din, potansiyel cevapları bünyesinde barındırır. Bunun da ötesinde kişiye varoluşsal önemini hatırlatabilir. Son olarak din, içinden çıkılması, kabul edilmesi zor ve güç durumlar karşısında birlik ve beraberlik, yardım, acının paylaşılması gibi hususlarda destekleyici ve sosyalleştirici etkisiyle bireyin toplumsallığına katkıda bulunabilir.

Çalışmanın giriş bölümünden sonra gelen, kavramsal ve kuramsal çerçeve bölümünün buraya kadarki kısmında, araştırmada yer alan temel kavramların operasyonel tanımlarına yer verilmiş; her bir kavramın konuyla ilgili teorik ve empirik zeminde bulduğu karşılık derli toplu bir şekilde aktarılmaya çalışılmıştır. Ayrıca tezin ana gündemini teşkil eden anlam, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiler de ayrı başlıklar

halinde ele alınmıştır. İlerleyen sayfalarda yer alan üçüncü bölüm ise araştırmanın yöntem başlığına ayrılmıştır. Yöntem bölümünde araştırmada kullanılan metotlar detaylıca ele alınmış; nicel ve nitel yöntemlere dair bilgiler, ilgili metodun kullanım sırası gözetilerek aktarılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Kavramsal ve kuramsal çerçeveden sonra gelen bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Bu amaçla ilk olarak tercih edilen araştırma modeli verilmiş, nicel ve nitel araştırma aşamaları ayrı ayrı ele alınmıştır. Nicel aşamada araştırma grubuna ait betimsel bulguların yanı sıra veri toplama araçlarına, verilerin toplanması ve çözümlenmesi işlemlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Benzer sıra nitel aşamada da takip edilmiş, görüşmeye katılanlara, mülakat formuna, verilerin toplanması ve analiz süreçlerine yönelik bilgiler detaylıca sunulmuştur. Hem nicel hem de nitel aşamaya ilişkin iş akış ve analiz süreçlerinin, çeşitli tablo ve görseller aracılığıyla net ve anlaşılır kılınmasına gayret edilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Sosyal bilimler alanında son zamanlarda sıkça kullanılan araştırma desenlerinden biri nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntem desenleridir. Özellikle 1980'li yıllardan sonra ivme kazanan bu yaklaşım psikoloji, sosyoloji, eğitim, sağlık ve siyaset bilimi gibi alanlarda çalışmalar yapan araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Teddlie & Tashakkori, 2009, s. 14). 2007 yılında yayın hayatına başlayan *Karma Yöntemler Araştırma Dergisi'nin (Journal of Mixed Methods Research)* ilk sayısının giriş yazısında Tashakkori ve Creswell (2007, s. 4) karma yöntemi şu şekilde tanımlamaktadır: *"Karma yöntem araştırması, tek bir araştırma veya araştırma programında hem nitel hem de nicel yaklaşımları veya yöntemleri kullanarak araştırmacının veri toplayıp analiz ettiği, bulguları birleştirdiği ve çıkarımlar yaptığı araştırma türüdür"*. Buna bağlı olarak karma yöntem araştırmaları merak edilen bir olguyu ele alırken, nicel araştırmaların zayıf yönleri olan derinlik ve ayrıntı ile nitel araştırmanın zayıf yönleri olan genelleme ve tahmini (Yıldırım & Şimşek, 2016, s. 325) bertaraf etmek adına önemli bir fırsat sağlamaktadır.

Bu çalışma, yukarıdaki tanımlarda da değinildiği üzere nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem araştırma modeli olarak tasarlanmıştır. Karma yöntem tercih edilmesinin sebebi tek başına nicel veya tek başına nitel araştırmadan elde edilen muhtemel bulgulardan daha zengin, güvenilir ve sağlam sonuçlar elde etmektir. Buna bağlı olarak karma yöntemin avantajıyla, araştırma probleminin daha iyi anlaşılmasını olanaklı hale getirmektir.

Ancak karma yöntemler ile ilgili alanyazın incelendiğinde, birbirinden farklı karma yöntem uygulamaları göze çarpmakta, karma yöntemlerin sınıflandırılması hususunda ortak bir tutumun olmadığı anlaşılmaktadır. Creswell ve Plano Clark (2014, s. 72), karma desenler arasında bir tercih söz konusu olduğunda araştırmacıların şu dört hususu göz önünde bulundurarak bir karar vermesi gerektiğinin altını çizmiştir:

I. Nicel ve nitel veriler toplanırken hangisine daha öncelik ve ağırlık verilmektedir? (nicel mi daha baskın yoksa nitel mi?)

II. Nicel ve nitel veriler toplanırken nasıl bir sıra izlenmektedir? (önce nicel mi nitel mi?)

III. Her iki aşamadan elde edilen veriler nasıl analiz edilmektedir? (birlikte mi ayrı ayrı mı?)

IV. Veriler hangi aşamada birleştirilmektedir? (araştırma sırasında, ortasında veya yorumlama kısmında mı?)

Yukarıdaki sorulara araştırma bağlamında verilen cevaplar şu şekildedir: Öncelikle araştırmada nicel yöntemin temel araştırma problem ve amaçları gibi belirli açılardan daha ağır bastığı söylenebilir. Nitekim nitel örneklem de nicel örneklemin içinden belirlenmiş, nitel sorular belirlenirken de nicel bulguların derinlemesine yorumlanması amaçlanmıştır. Ancak nitel ve nicel verilerin önem ve değeri araştırma açısından eşittir. Buna bağlı olarak nicel verilerin nitel verilerden daha önce toplandığı bir sıra izlenmiştir. Bu sıra çerçevesinde önce nicel veriler analiz edilmiş, ardından nitel çalışmadan elde edilen verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak nicel ve nitel araştırma verileri, araştırma sırasında veya ortasında değil yorumlama kısmında birleştirilmiştir.

Yukarıda yer verilen sorulardan hareketle genel olarak kabul gören ve birçok yöntem kitabında farklı tipolojilerde kendine yer bulmuş başlıca karma desenler şunlardır (Creswell & Plano Clark, 2014, ss. 77–78):

I. Yakınsayan paralel desen

II. Açıklayıcı sıralı desen

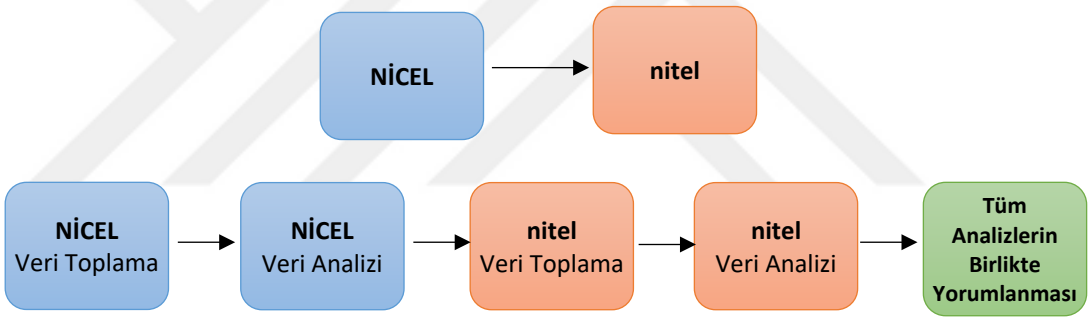
III. Keşfedici sıralı desen

IV. Gömülü/bütünleşik desen

V. Dönüşümsel desen

VI. Çok aşamalı desen

Araştırma problemi göz önünde bulundurularak bu araştırmada karma yöntem desenlerinden *açıklayıcı sıralı desen* tercih edilmiştir. Açıklayıcı sıralı karma desen araştırmasının gidişatı aşağıdaki görselde sunulmuştur.



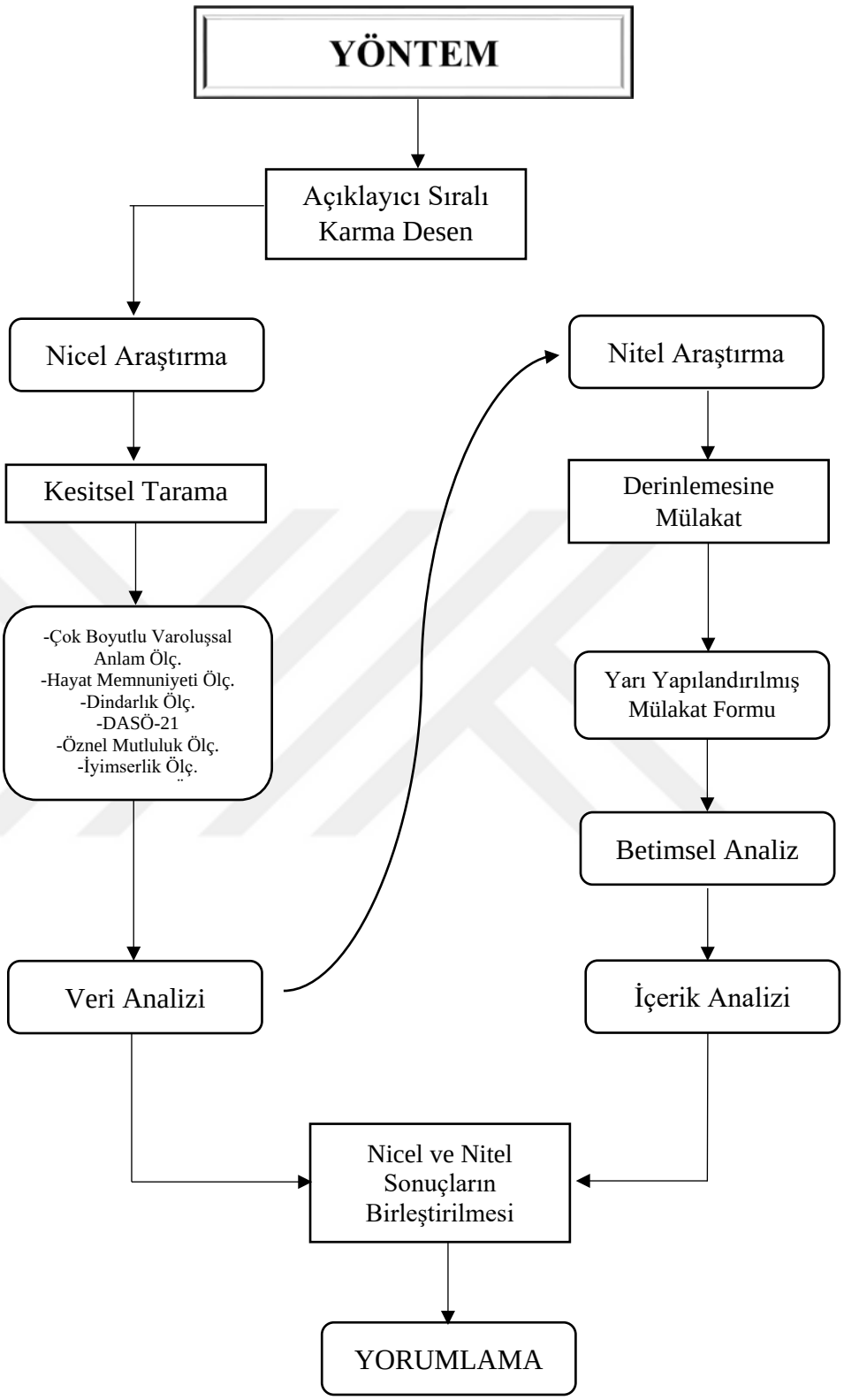
Şekil 3.1: Açıklayıcı Sıralı Karma Desen Akış Şeması

Kaynak: (Creswell, 2009, s. 209).

Yukarıdaki şekilde de görüldüğü üzere bu desende ilk olarak nicel aşama yürütülür ve ikinci, yani nitel aşamada araştırmacı tarafından özel, daha derin bulgularla ilk aşamada elde edilen bulgular daha kapsamlı bir açıklamayla bütünleştirilir. Creswell ve Creswell (2018, s. 304)'e göre bu desende veri toplamada hangi katılımcıların ikinci aşamaya dâhil edileceği, nicel aşamada yer alan örneklemin nitel aşamada yer alıp almayacağı gibi bazı temel zorluklar bulunmaktadır. Bu araştırma mevzubahis zorluklar, ilerleyen sayfalarda detaylıca anlatıldığı üzere, nicel araştırmaya katılanlar arasından belirli kriterler çerçevesinde, gönüllülük esasına dayalı olarak seçilen kişilerin nitel aşamaya dâhil edilmesiyle aşılmıştır. Nitekim desenin temel mantığı

çerçevesinde yazarların tavsiyesi de nicel araştırmaya katılanlar arasından nitel araştırma grubunun belirlenmesi yönündedir.

Buradan hareketle bu araştırmada ilk önce nicel (sayısal) veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. İkinci olarak ise nitel (sözel) veriler toplanmış ve analiz edilmiştir. Bu durum ilk aşamada elde edilen nicel bulguların daha iyi anlaşılması ve açıklanması noktasında fayda sağlamıştır. Bu yaklaşımın tercih edilmesinin bir diğer sebebi de nicel verilerin ve bu verilerin analizinin, araştırma sorusuna genel bir anlayış sağlarken nitel veriler ve analizi, katılımcıların görüşlerini derinlemesine soruşturarak daha önce elde edilen istatistiksel sonuçları geliştirmiş ve açıklamıştır. Benzer şekilde Creswell (2003, s. 215) de ilk aşamada ortaya çıkan anlamlı ilişkilerin arkasındaki sebep veya sonuçların açıklanması, öngörülmeyen bulgu ve ilişkilerin daha iyi açıklanması noktasında açıklayıcı sıralı karma desenin araştırmacıya bazı faydalar sağlayacağını dile getirir. Aşağıda yer alan Şekil 3.2'de, çalışmanın gidişatına yönelik araştırma akış şeması verilmiştir.



Şekil 3.2: Araştırmada Kullanılan Yöntem Akış Şeması
Kaynak: Teddlie & Tashakkori, 2009, s. 138'den uyarlanmıştır.

3.2. NİCEL AŞAMA

Bu başlık altında araştırmanın nicel aşamasına ait örneklemin temel sosyo-demografik özellikleri, kullanılan ölçme araçlarına ait detaylı bilgiler, veri toplama ve toplanan verilerin analiz süreçlerine dair bilgilere yer verilmiştir.

3.2.1. Araştırma Grubu

Araştırma verileri hem dağıtılan anketlerin sahada uygulanması hem de internet ortamında doldurulan anketlerden elde edilmiştir. Araştırmada Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan toplumun farklı gelir grubu, sosyal çevre ve eğitim düzeyine sahip kişilere ulaşmak hedeflendiğinden dijital ortamda da anketin katılımcılara ulaştırılması, arzu edilen çeşitlilik ve pratikliği araştırmaya sağlamıştır. Doldurulan ve bize ulaşan her anket araştırmaya ve analizlere dâhil edilmemiş, rastgele doldurulduğu ve özellikle internet ortamında mükerrer olduğu tespit edilen anketler dışarıda bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırma evreninin 18-78 yaşları arasında değişen yetişkin ve yaşlılar olarak nitelendirilebilecek kişiler olduğu söylenebilir.

Araştırmada örneklem olarak, evreni temsil ettiği düşünülen basit tesadüfi örnekleme tekniğine başvurulmuş ve anket çalışması 2020 yılının ilk dört ayı içerisinde yapılmıştır. Çalışmanın örneklemi 1164 kişiden oluşmaktadır. Ayrıca 17 kişiye de yarı-yapılandırılmış mülakat tekniği uygulanmıştır. Aşağıda, nicel aşamaya katılan örneklemin sosyo-demografik değişkenlere göre özellikleri tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 3.1
Cinsiyete Göre Dağılım

Cinsiyet	Sayı (N)	Yüzde
Kadın	730	62,7
Erkek	434	37,3
Toplam	1164	100

Tablo 3.1'e yer alan verilere göre, araştırmaya katılan 1164 kişinin 730'u (%62,7) kadın, 434'ü (%37,3) ise erkektir.

Tablo 3.2
Yaşa Göre Dağılım

Yaş Grubu	Sayı (N)	Yüzde
18-25	504	43,3
26-40	450	38,7
41-60	191	16,4
60+	19	1,6
Toplam	1164	100

Araştırmaya yaşları 18 ile 78 arasında değişen kişiler katılmıştır. Yaş gruplarına göre kategorize edildiğinde katılımcıların 504'ü (%43,3) 18-25 yaşları arasında; 450'si (%38,7) 26-40 yaşları arasında; 191'i (%16,4) 41-60 yaşları arasında; 19'u (1,6) ise 60 ve üzeri yaş grubundadır. Tablo 3.2'de yer alan yaş grupları dağılımına bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun (%82) 18-40 yaşları arasında, ilk yetişkinlik olarak adlandırılabilecek gelişim döneminde olduğu söylenebilir. Örneklemin yaş ortalaması 30,72'dir (SD=11,24).

Tablo 3.3
Gelir Durumuna Göre Dağılım

Gelir Durumu	Sayı (N)	Yüzde
Düşük	144	12,4
Orta	948	81,4
Yüksek	72	6,2
Toplam	1164	100

Tablo 3.3'te yer alan gelir durumu dağılımına bakıldığında, katılımcıların 144'ünün (%12,4) düşük; 948'inin (%81,4) orta ve 72'sinin (%6,2) ise yüksek gelir grubunda yer aldığı anlaşılmaktadır. Bu dağılım, örneklemin büyük bir kısmının ekonomik açıdan orta gelirli olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3.4
Medeni Duruma Göre Dağılım

Medeni Durum	Sayı (N)	Yüzde
Bekâr	653	56,1
Evli	479	41,2
Diğer	32	2,7
Toplam	1164	100

Tablo 3.4'te sunulan, örneklemin medeni duruma göre dağılımına bakıldığında 653'ünün (%56,1) bekâr; 479'unun (%41,2) evli ve 32'sinin (%2,7) boşanmış veya dul olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.5
Eğitim Durumuna Göre Dağılım

Eğitim Durumu	Sayı (N)	Yüzde
İlkokul	21	1,8
Ortaokul	34	2,9
Lise	130	11,2
Üniversite	845	72,6
Lisansüstü	134	11,5
Toplam	1164	100

Katılımcıların 21'i (%1,8) ilkokul; 34'ü (%2,9) ortaokul; 130'u (%11,2) lise; 845'i (%72,6) üniversite; 134'ü ise (%11,5) lisansüstü eğitim düzeyindedir. Buna göre örneklemin eğitim seviyenin yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3.6
Sosyal Çevreye Göre Dağılım

Sosyal Çevre	Sayı (N)	Yüzde
Köy	90	7,7
İlçe	158	13,6
Şehir	334	28,7
Büyükşehir	582	50
Toplam	1164	100

Son olarak sosyal çevreye göre dağılıma bakıldığında araştırmaya katılanların 90'ı (%7,7) köy; 158'i (%13,6) ilçe; 334'ü (%28,7) şehir; 582'si (%50) büyükşehirde hayatlarının büyük bir kısmını geçirdiği anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmaya daha çok (%78,7) küçük ve büyükşehirlerde yaşayan/yaşamış kişilerin katıldığı söylenebilir. Özellikle nicel verilerin dörtte üçünün internet ortamından elde edildiği göz önüne alındığında, araştırmaya büyük oranda internet erişimi olan bir çevreden katılımın sağlandığı söylenebilir.

3.2.2. Veri toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdikleri sosyal çevre ve eğitim düzeyi gibi özelliklerini tespit etmek amacıyla anket formunun ilk sayfasında kişisel bilgi formu yer almakta ve bu form 6 sorudan oluşmaktadır (EK-1). Bu formdan elde edilen verilerle betimleyici ve frekans analizleri yapılmış, örnekleme ait elde edilen bilgiler yukarıdaki tablolarda özetlenmiştir.

Dindarlık Ölçeği

Araştırmada katılımcıların dindarlık düzeyleri tespit etmek amacıyla Uysal (1996)'ın geliştirdiği *İslamî Dindarlık Ölçeği*'nden hareket eden Ayten (2009, s. 100) tarafından geliştirilen *Kısa Dindarlık Ölçeği* kullanılmıştır (EK-2). Yazar çalışmasında ölçekle ilgili olarak şu değerleri elde etmiştir: KMO değeri (.830), Barlett testi değeri (χ^2=2325,27; p=000). Ayrıca iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach Alfa Katsayıları şu şekildeydi: tüm ölçek için α= .800; inanç-etki boyutu için α= .743; bilgi-ibadet boyutu için α=.742. Bu değerlerin elde edildiği kullanım şekliyle ölçek 4'lü derecelendirmeye sahiptir: *"tamamen katılıyorum, katılıyorum, pek katılmıyorum, hiç katılmıyorum"; "çok sık, sık, bazen, hiçbir zaman"; "çoğu zaman, bazen, nadiren, hiçbir zaman"*. Bu çalışmada ise Ayten ve Yıldız (2016, ss. 288-289) tarafından revize edilen hali kısmî değişiklerle kullanılmıştır. Yazarlar, çalışmada 4'lü likert tipi olan derecelendirmeyi 5'li hale getirerek katılımcılara daha rahat ifade olanağı sunmuşlardır. Ayrıca ölçek maddelerinde de bazı değişiklikler yapılarak 10 maddeli bir ölçek elde etmişlerdir. Söz konusu çalışmada ulaştıkları psikometrik değerler ise şu şekildedir: Cronbach Alpha değerleri ölçek genel α=.774; inanç-etki boyutu α=.669; bilgi-ibadet boyutu α=.668 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmada katılımcılara sunulan anket formunda yer alan diğer ölçme araçlarının derecelendirmelerine bakıldığında genellikle 0 veya 1, en düşük puanı temsil eden en olumsuz ifade olarak karşımıza çıkarken Kısa Dindarlık Ölçeği için durum tam tersi şekildedir. Ölçekte 1 *"Her zaman"*a, 5 ise *"Hiçbir zaman"*a tekabül etmektedir. Anket doldurulurken katılımcılarda oluşacak kafa karışıklığını önlemek ve anket

formunda bütünlük sağlamak adına yazarın bilgisi dâhilinde ölçeğin maddeleri simetrik olarak yer değiştirilmiş, böylece 1'in *"Hiçbir zaman"*a, 5'in ise *"Her zaman"*a karşılık gelmesi sağlanmıştır. Araştırma bağlamında ölçeğe dair elde edilen psikometrik değerler şu şekildedir. Faktörlerin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı genel ölçek için α=.839; inanç-etki alt boyutu için α=.815; bilgi-ibadet alt boyutu için α=.687'dır.

Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği

Bireylerin hayatın anlamına dair genel durumlarını tespit etmek amacıyla George ve Park (2017) tarafından geliştirilen *Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği (The Multidimensional Existential Meaning Scale)* kullanılmıştır (EK-3). Ölçek, anlam ölçekleriyle ilgili mevcut literatürdeki eksiklik ve kopukluktan hareket edilerek üç boyutlu bir yapıda tasarlanmıştır. George ve Park (2016, s. 205)'a göre hayatta anlam literatürü farklı alanlardan farklı yaklaşımlara maruz kalmakla birlikte bu durum ilgili alanda bir muğlaklığı ve kavramsal güçlüğü de beraberinde getirmiştir. Bu belirsizliği azaltmak veya ortadan kaldırmak için geliştirilen ölçek, her bir alt faktörde 5'er madde olmak üzere *kavrama* (comprehension), *amaç* (purpose) ve *önem* (mattering) alt boyutlarından oluşan üçlü bir yapıya sahiptir. Ayrıca 7'li likert tipinde (*1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Büyük ölçüde katılmıyorum, 3=Katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 5=Katılıyorum, 6=Büyük ölçüde katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum*) derecelendirilen ölçekte 2. madde ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 iken en yüksek puan 105'tir.

Ölçek başlangıçta 29 maddeden oluşuyorken araştırmacılar tarafından yapılan açımlayıcı faktör analizinde ilk olarak madde yükleri düşük olan 3 madde elenmiş, daha sonra diğer maddelerle benzer olan 6 madde ölçek dışında bırakılmış ve geriye kalan 20 madde doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Birkaç kez tekrarlanan doğrulayıcı faktör analizinde ise ilk önce 2 madde daha sonra ise 3 madde ölçek dışında bırakılmış ve nihayet 15 maddeden oluşan son haline erişmiştir (George & Park, 2017, s. 619). 3 ayrı örneklemden elde edilen verilerden hareketle yapılan güvenirlik ve iç tutarlık analizleri neticesinde elde edilen psikometrik değerler sırasıyla şu şekildedir: *Cronbach*

Alfa değerleri ölçeğin kavrama boyutu için sırasıyla 0.90, 0.90 ve 0.90; amaç boyutu için 0.89, 0.89 ve 0.88; önem boyutu için 0.84, 0.85 ve 0.90 (George & Park, 2017, s. 620).

Ölçeğin araştırmada kullanılması için öncelikle yazarlardan e-mail yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra ölçek birbirinden bağımsız iki kişi tarafından hedef dile çevrilmiş ve uzman paneli neticesinde çevirilerdeki farklılıklar tartışılmıştır. Anlaşılmayan ve kültürel eşdeğerliliği sağlamayan ifadeleri açıklığa kavuşturmak adına Türkiye'nin farklı üniversitelerinde din psikolojisi alanında görev yapan 5 öğretim üyesinden görüş alınmıştır. Bu çerçevede ölçeği oluşturan maddelere yönelik belirtilen her bir görüş dikkatle incelenerek kültürel eşdeğerlik sağlanmaya çalışılmıştır. Tüm bu süreçlerden sonra ölçek son haliyle araştırmaya dâhil edilmiştir.

Orijinalinde olduğu gibi öncelikle yapı geçerliğini sağlamak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve geçerlik ve güvenirliği test edilmiştir. Araştırma çerçevesinde elde edilen psikometrik değerler ise şu şekildedir: Ölçeğin KMO değeri .927; Barlett testi değeri ise χ^2=8491,375 (p=.000) olarak tespit edilmiştir. Faktör analizine uygun olduğunu işaret eden bu değerlerden yola çıkarak yapılan testlerde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi üç alt boyutta toplandığı görülmüştür. Bu haliyle açıklayıcılık varyansı %58'dir. İç tutarlılık analizinde ise toplam ölçek için Cronbach Alfa değeri α=.920; önem boyutunda α=.816; amaç boyutunda α=.885; kavrama boyutunda ise α=.797 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi de uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi genellikle ölçek geliştirme veya geçerlilik analizlerinde kullanılmaktadır (Karagöz, 2017, s. 486). Buna göre elde edilen değerler şu şekildedir: $\chi^{2/sd}$=5,525, CFI=.971, NFI=.965, GFI=.959, IFI=.971 ve RMSEA=.062. Tüm bu bulgular, ölçeğin güvenilir ve araştırma için elverişli bir araç olduğuna işaret etmektedir.

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (DASÖ-21)

Katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek için, Lovibond ve Lovibond (1995a, 1995b) tarafından geliştirilen *Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (Depression Anxiety Stress Scale - DASS-21)* kullanılmıştır (EK-7). Ölçek, aynı yazarlar tarafından daha önce geliştirilen 42 madde ve 3 alt boyuttan oluşan DASÖ-42'nin kısa

versiyonudur. Depresyon, anskiyete ve stres alt boyutları ilk versiyonda 14'er maddeyle ölçülürken araştırmada kullanılan sürümünde her alt boyut 7 maddeyle ölçülmektedir. 4'lü likert tipinde *(0=Hiçbir zaman, 1=Bazen ve ara sıra, 2=Oldukça sık, 3=Her zaman)* geliştirilen ölçek normal ve klinik örneklemde çokça kullanılan öz bildirime dayalı bir ölçme aracıdır.

42 maddelik uzun halinin Türkçe'ye çeviri ve adaptasyonu Bayram ve Bilgel (2008) tarafından yapılmışken araştırmada kullanılan kısa halinin uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlk olarak normal ve klinik olmak üzere iki örneklem üzerinde yaptığı çalışmalarda Sarıçam klinik örneklemde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı depresyon alt ölçeği için α=0.87, anksiyete alt ölçeği için α=0.85 ve stres alt ölçeği için α=0.81 olarak tespit etmiştir. Normal örneklemde test tekrar test korelasyon katsayıları depresyon alt ölçeği için *r*=0.68, anksiyete alt ölçeği için *r*=0.66 ve stres alt ölçeği için *r*=0.61 olarak ölçülmüştür. Daha sonra yaptığı analizlerde ise ölçeği normal ve klinik örneklemi iyi derecede ayırt ettiği görülmüştür.

Araştırma çerçevesinde yapılan veri analizi sonucunda ölçeğe dair elde edilen psikometrik değerler ise şu şekildedir: İç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için α=.919; depresyon için α=.846; anksiyete için α=.805; stres için .805 olarak bulunmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği

Öznel Mutluluk Ölçeği, Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiş 4 maddeli, kişilerin genel mutluluk durumunu ölçmeye yarayan bir testtir. 7'li likert tipinde tasarlanan ölçeğin son maddesi ters kodlanarak toplam mutluluk puanı elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar yüksek öznel mutluluğu ifade etmektedir (EK-6).

Öznel Mutluluk Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Akın ve Satıcı (2011, ss. 70–71) tarafından yürütülmüştür. Yaptıkları açımlayıcı faktör analizi sonucunda 4 maddeli haliyle toplam varyansın %46'sını açıklamıştır. Ayrıca ölçeğin orijinal yapısının doğrulanması amacıyla DFA uygulanmıştır. Yapılan DFA'da elde modelin uyum indeksleri incelenmiş ve Ki-kare bölü serbestlik değerinin ($\chi^{2/sd}$=0.71) anlamlı olduğu görülmüştür. Uyum indeksi değerleri ise RMSEA=.000, NFI=.99,

CFI=1.00, IFI=1.00, RFI=.98, GFI=1.00, AGFI=.99 ve SRMR=.015 olarak bulunmuştur. Güvenirlik analizinde ise iç tutarlılık Cronbach alfa güvenirlik katsayısı α=.86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .76 arasında sıralandığı tespit edilmiştir.

Araştırma çerçevesinde yapılan veri analizi sonucunda ölçeğin güvenilirliğine işaret eden iç tutarlılık katsayısı ise α=.712 olarak tespit edilmiştir.

Hayat Memnuniyeti Ölçeği

Katılımcıların içinde bulunduğu hayat şartlarını, mevcut durumunu kısacası bütün olarak hayatını göz önüne aldığında duyduğu memnuniyeti veya memnuniyetsizliği ölçmek için ilgili literatürde sıkça başvurulan *Hayat Memnuniyeti Ölçeği (Satisfaction with Life Scale)* kullanılmıştır (EK-4). Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek 5'li likert tipindedir. Türkçe literatürde farklı örneklemler üzerinde testin pek çok uyarlaması vardır. Ancak araştırma bağlamında faydalanılan versiyonu Ayten (2012, ss. 32–33) tarafından uyarlanan halidir. Yazar, ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek için uyguladığı faktör analizi neticesinde Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) değerinin (.81); Barlett's Test of Sphericity değerinin ise (χ^2=323,367; p=000) olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca orijinalinde olduğu gibi ölçek tek boyutta toplanmış ve iç tutarlılık analizi sonucunda Cronbach alfa güvenirlik katsayısı α=.85 olarak bulunmuştur.

Araştırma çerçevesinde yapılan analizler sonucunda ölçeğe dair elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı α=.860'dır. Bu değerlere göre ölçeğin analizler için güvenilir ve sağlam değerlere sahip olduğu dile getirilebilir.

İyimserlik Ölçeği

Araştırmanın olumlu ruh sağlığı ayağında araştırmaya dâhil edilen bir diğer değişken iyimserliktir. İyimserlik, önemli iyi oluş göstergelerinden biridir. Araştırmada bireylerin iyimserlik düzeylerinin tespiti için Kern ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen EPOCH ölçeğinin iyimserlik alt boyutu kullanılmıştır (EK-5). Toplamda 5 alt boyuttan ve 20 maddeden oluşan ölçek, 5'li likert tipindedir (1=Hiçbir zaman, 2=Bazen,

3=Sıklıkla, 4=Çoğu zaman, 5=Her zaman) ve ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Alt boyutlar ise şu şekildedir: bağlılık, kararlılık, iyimserlik, ilişkililik ve mutluluk. Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılan Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışmasında beş boyutlu modelin uyumunu belirlemek amacıyla uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan uyum indeksi değerleri kabul edilebilir düzeyde bulunmuştur (χ^2=381.29, sd=160, RMSEA=.074, NFI=.96, NNFI= .98, CFI=.98, IFI=.98, RFI=.96 ve SRMR=.052). Ayrıca ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin düzeltilmiş madde toplam puan korelasyonları iyimserlik boyutu için .61 ile .75 arasında değişmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı iyimserlik için α=.84, ölçeğin toplam puanı için ise .95 olarak hesaplanmıştır. Araştırma çerçevesinde, dört maddeden ölçeğin iç tutarlılık katsayısı α=.871 olarak tespit edilmiştir.

3.2.3. Verilerin Toplanması

Yukarıda detayları verilen ölçme araçları bir araya getirilerek araştırmanın nicel aşamasında kullanılacak anket formu oluşturulmuştur. 2020 yılının ilk dört ayını kapsayan zaman diliminde toplan veriler, söz konusu anket formu yardımıyla hem sahada yüz yüze hem de internet ortamından elde edilmiştir. Veriler, araştırmanın başında sahada elden toplanırken, sürecin henüz başlarında ortaya çıkan koronavirüs pandemisi ve buna bağlı olarak uygulanan karantina süreci nedeniyle anket, dijital ortama aktarılmış ve katılımcılara internet ortamında ulaştırılan anketle veriler toplanmaya devam edilmiştir.

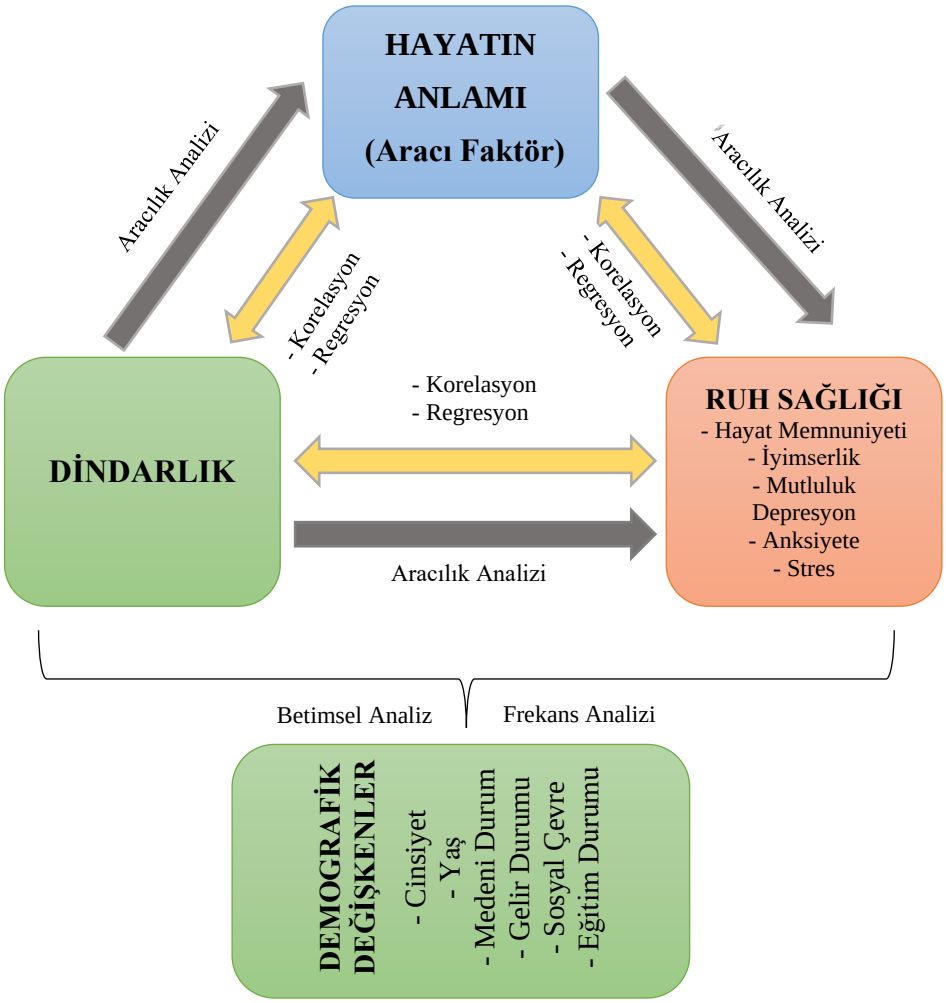
3.2.4. Verilerin Çözümlenmesi

Katılımcıların doldurduğu anketler gözden geçirilerek eksik ve yanlış doldurulmuş ve mükerrer olanlar analiz dışında bırakılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde IBM SPSS Statistics-24 ve AMOS-21 programlarından yararlanılmıştır. Bu doğrultuda betimsel ve frekans analizleri, çoklu bağlantılılık gibi analizlerden sonra temel ve alt hipotezleri test etmek için Pearson Korelasyon ve regresyon analizleri yürütülmüştür.

Araştırmanın önemli problemlerinden biri, dindarlık ile ruh sağlığı arasında hayatta anlamın aracı değişken olarak rol oynayıp oynamadığıdır. Bu bağlamda yapısal eşitlik modellemesinden (structural equation modeling) faydalanılmıştır. *"Yapısal eşitlik*

modellemesi, belirli bir teoriye dayalı olarak… gözlenebilen ve gizli değişkenler arasındaki nedensellik ve ilişkiyi bir model olarak tanımlayan çok değişkenli bir yöntemdir" (Karagöz, 2017, s. 452). Bu doğrultuda AMOS programı vasıtasıyla verilere doğrulayıcı faktör analizi (confirmatory factor analysis) ve aracılık analizleri (mediating analysis) uygulanarak belirlenen araştırma modeli test edilmiştir. Veriler yorumlanırken Ki-kare uyum iyiliği indeksine (chi-square goodness of fit) bakılmıştır. Ki-karenin anlamlı olması ve $\chi^{2/sd} \leq 3$ (ki-kare bölü serbestlik derecesi), bazı araştırmacılara göre ise bu değerin $\chi^{2/sd} \leq 5$ (Hooper, Coughlan, & Mullen, 2008, s. 54) olması, modelin uyumluluğunu göstermektedir (Karagöz, 2017, s. 463). Daha sonra bakılan değerler ise şunlardır: Karşılaştırılmalı Uyum İndeksleri (comparative fit indices) kısmında Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Tucker-Lewis İndeksi (TLI), Arttırmalı Uyum İndeksi (IFI), Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi (CFI) ve Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü'dür (RMSEA). Mutlak Uyum İndeksleri kısmında ise bakılması gereken değerler İyilik Uyum İndeksi (GFI), Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi (AGFI); ve son olarak Koruyucu Uyum İndeksleri bölümünde Ortalama Hataların Karekökü (RMR) ve Standardize Edilmiş Ortalama Hataların Karekökü (SRMR) değerleridir (Karagöz, 2017, ss. 462-465).

Başlığın buraya kadar olan kısmında, araştırmanın nicel aşamasında kullanılan yöntem, detaylı bir şekilde aktarılmıştır. Ölçme araçları, katılımcılara ait bulgular, veri toplama ve veri analizi süreçleri ayrıntılarıyla aktarılmıştır. Aşağıda son olarak, araştırmanın nicel aşamasını betimleyen modele yer verilmiştir. Modelde, değişkenler arasında yürütülen temel analizlere, iç kısımda yer alan çift yönlü ilişki okları üzerinden işaret edilmiştir. Ayrıca dindarlığın ruh sağlığına olan etkisinde anlamın aracı faktör olarak rolü, dış kısımda yer alan tek yönlü oklar vasıtasıyla gösterilmiştir. Bunların yanı sıra demografik değişkenlere ilişkin betimsel ve frekans analizleri de alt kısımda görselleştirilmiştir.



Şekil 3.3: Nicel Araştırma Modeli

3.3. NİTEL AŞAMA

Bu başlık altında, nicel aşamadan sonra gerçekleştirilen nitel araştırmaya yönelik detaylı bilgiler yer almaktadır. Bu amaçla ikinci aşamaya katılan araştırma grubunun özellikleri, veri toplama aracını oluşturma süreci, verilerin toplanması, toplanan verilerin analizi ve geçerlik güvenirlik prosedürleri detaylıca ele alınmıştır.

3.3.1. Araştırma Grubu

Çalışmanın nicel aşamasında katılımcılar kişisel bilgi formu, Kısa Dindarlık Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, İyimserlik ölçeği, Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği, Hayat Memnuniyeti Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21'in yer aldığı anket

formunu doldurmuşlardır. Zikredilen ölçme araçlarının dışında anket formuna bir yakının kaybı, ekonomik sıkıntı, aile içi sıkıntılar, sağlık sorunları, doğal afet, kaza vb. durumları geçmişte veya yakın zamanda yaşamış kişilere ulaşmak için bir soru daha eklenmiştir (EK-1). Katılımcılara yönelik böyle bir soruya anket formunda yer verilmesinin sebebi, araştırma bağlamında bu tarz tecrübelerin hayatın anlamını sorgulamada tetikleyici unsurlar olacağı düşüncesidir. Nitekim yaşanılan olumsuz olaylar kimi zaman kişileri varoluşsal soru ve sorunlarla baş başa bırakabilmekte onları bu konuda daha derin ve ileri boyutta muhakemeye sevk edebilmektedir.

Mülakat yapılan katılımcılara formda yer alan bu soruya cevap veren ve gönüllü olan kişiler arasından ulaşıldığından, bu aşamada amaçlı örnekleme yöntemleri arasından ölçüt örnekleme yönteminden faydalanıldığını söylemek mümkündür. Çünkü anket formundaki bahsi geçen soruyu cevaplama ve iletişim bilgilerini bildirme yahut e-mail yoluyla araştırmacıya ulaştırma, mülakat yapılacak kişileri tespit etmeye yönelik koşullar olarak belirlenmiştir. Ölçüt örneklemede de benzer olarak örneklem, önceden belirlenen ölçütlere göre belirlenir (Karagöz, 2017, s. 573) ve çalışma bu çerçevede yürütülür. Ayrıca nicel çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre belirli özellikler taşıyan kişiler üzerinde farklı bir uygulamanın yapıldığı durumlarda sıkça başvurulan bir örnekleme çeşididir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2016, s. 92). Çalışma grubu sayısı belirlenirken kuramsal doygunluk esasından yararlanılmıştır. Guba ve Lincoln (1985, s. 202)'a göre nitel bir araştırmada amaç maksimum bilginin elde edilmesi olduğuna göre farklı bilgilerin gözlemlenemediği durumlarda yeni kişilere gerek kalmaz. Buradan hareketle bu çalışmada da mülakatlardan elde edilen verilerin tekrar etmeye başladığı, yeni verilerin elde edilemediği doygunluk noktası, örneklem büyüklüğü için bir ölçüt ve sınır olarak belirlenmiştir.

Karma yöntemle gerçekleştirilen bu araştırmanın nicel aşamasına 1164 kişinin katıldığını daha önce belirtilmişti. Bu kişiler arasından çeşitli güç durumlar yaşayan (ölçütleri karşılayan ve nitel çalışma için gönüllü olan), yaşları 21-62 arasında değişen 17 kişi nitel aşamanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Çalışma boyunca katılımcıların kimlik bilgileri gizli tutulmuş, gerektiği yerde K1, K2, K3 vs. şeklinde ilgili kişiye atıfta

bulunulmuştur. Aşağıdaki yer alan Tablo 3.7'de nitel çalışma grubuna ilişkin demografik özelliklere yer verilmiştir.

Tablo 3.7
Nitel Araştırmaya Katılan Kişilerin Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Medeni Durum	Yaşanılan Güç Durum
K1	Kadın	28	Lisansüstü	Bekâr	Kaza
K2	Kadın	21	Lisans	Bekâr	Sağlık sorunları
K3	Erkek	28	Lisans	Bekâr	Cezaevi
K4	Kadın	24	Lisans	Bekâr	Aile içi sorunlar
K5	Kadın	28	Lisansüstü	Bekâr	Bir yakınının ölümü
K6	Kadın	24	Lisans	Bekâr	Sağlık sorunları
K7	Erkek	43	Lisans	Boşanmış	Aile içi sorunlar
K8	Kadın	62	Lisans	Evli	Bir yakınının ölümü
K9	Kadın	25	Lisans	Bekâr	Eğitim sorunları
K10	Kadın	32	Lisans	Bekâr	Eğitim sorunları
K11	Kadın	22	Lise	Bekâr	Doğal afet
K12	Kadın	30	Lisans	Evli	Aile içi sorunlar
K13	Kadın	43	Lisans	Evli	Bir yakınının ölümü
K14	Kadın	22	Lise	Bekâr	Aile içi sorunlar
K15	Kadın	25	Lisansüstü	Bekâr	Sağlık sorunları
K16	Erkek	40	Lisansüstü	Evli	Sağlık sorunları
K17	Erkek	30	Lisansüstü	Evli	Sağlık Sorunları

3.3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmanın nitel boyutunda yarı yapılandırılmış form ile mülakat tekniğinden faydalanılarak katılımcılarla derinlemesine mülakat yapılmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakatlarda yapılandırılmış veya yapılandırılmamış mülakatların aksine görüşme, önceden belirlenen genel hatlar çerçevesinde yapılarak mülakat esnasında lüzumsuz görülen sorular çıkarılabilir veya yeni sorular eklenebilir (Karagöz, 2017, s. 578).

Mülakat formu belirlenirken öncelikle anlam, dindarlık ve ruh sağlığı literatürü gözden geçirilerek konuyla ilgili saha araştırmaları incelenmiştir. Daha sonra nicel aşamada kullanılan anket formunda yer alan *"Hayatınızı çok etkilediğini düşündüğünüz, daha önce sizi ve yakın çevrenizi zor durumda bırakan, üzen problemlerle karşılaştınız mı?"* sorusuna verilen cevabın daha detaylı bir şekilde aktarılması istenilen bir soruyla başlanmıştır. Nitekim bu soruya verilen cevap, mülakat için bir hareket noktası olarak

belirlenmiştir. İkinci olarak *Manual for Faith Development Research* adlı kılavuzun, James Fowler, Heinz Streib ve Barbara Keller (2004) tarafından yenilenen üçüncü baskısında yer alan *İnanç Gelişim Mülakatı*'nın Türkçe tercümesinden (Mehmedoğlu & Aygün, 2006, ss. 132–134) faydalanılarak 5 madde forma dâhil edilmiştir. Son aşamada araştırmacı tarafından, daha önce yapılan saha çalışmalarından da faydalanılarak, anlam, ruh sağlığı ve din ilişkisine dair veri sağlayacağı düşünülen 10 madde mülakat formuna eklenerek 15 maddelik bir form elde edilmiştir.

Söz konusu formun anlaşılırlığını test etmek amacıyla 2020 yılının Mart ayında 4 kişilik bir odak grup çalışması yürütülmüştür. Çalışmaya katılan kişiler tarafından anlaşılmayan ifadeler revize edilmiş, bazı sorular formdan çıkarılmıştır. Nihai olarak 12 maddelik bir formla mülakatlara başlanmıştır (EK-8).

3.3.3. Verilerin Toplanması

Çalışmanın bu aşamasında, koronavirüs pandemisi koşulları nedeniyle veriler online veya telefonla yapılan görüşmelerle elde edilmiştir. Öncelikle araştırmanın nicel aşamasına katılıp nitel aşamasında da yer almak isteyen ve iletişim bilgilerini paylaşan katılımcılarla e-mail veya telefonla iletişim kurulmuş ve araştırma hakkında ön bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmanın her aşamasında kendilerinin kimlik vb. tüm bilgilerinin gizleneceğini, elde edilen verilerin bilimsel bir çalışma için kullanılacağını, araştırma bittikten sonra ses kayıtlarının imha edileceğini, istedikleri takdirde araştırmanın yayınlandıktan sonraki son halini dijital ortamda kendilerine ulaştırılabileceğini içeren bilgilendirme metni katılımcılara okunmuş ve sözlü onam alınmıştır.

Zoom vb. online platformlar üzerinden veya cep telefonuyla yapılan görüşmeler kayıt altına alınmış ve görüntülü sohbetler esnasında katılımcının hal, hareket ve duygulanımları araştırmacı tarafından not edilmiştir. 2020 yılının Nisan ve Mayıs ayları arasında gerçekleştirilen, en az 22 dakika en fazla 131 dakika süren görüşmeler neticesinde araştırma verileri toplanmıştır. Görüşmeler süresince araştırmacının hareket noktasını oluşturan sorulara verilen ilk yanıtlardan sonra, asıl anlama ve daha derinde yatan cevaplara ulaşmak adına *"bununla ne kastetmek istediniz?"*, *"bu ne anlama*

geliyor?”, *“biraz daha açar mısınız?”*, *“örnek verebilir misiniz?”* gibi sorular yöneltilmiştir. Bunun yanında mülakatta akışı bozmamak veya daha nitelikli cevaplar elde etme adına soruların sırasında zaman zaman değişiklikler yapılmıştır. Elde edilen veriler, üçüncü kişilerle paylaşılmamış, katılımcılara ait bilgiler, araştırmanın tüm aşamalarında gizli tutulmuştur.

3.3.4. Verilerin Analizi

Nitel veri analizi özünde, verilerdeki kalıpları gözlemleyerek onları ayırt etmek ve onların özlerine tekabül edecek anlamları inşa etme çabasıdır (Saldaña, 2014, s. 584). Ancak nitel çalışmalarda veri analizi, yöntemin doğası gereği veri toplama süreciyle birlikte başlar (Patton, 2014, s. 436). Yapılan her görüşmeden sonra araştırmacının kafasında belirli şemalar meydana gelmeye başlar. Bu çalışmada da gerçekleştirilen mülakatlardan sonra araştırmacının zihninde birtakım temalar, verilerin kümelendiği bazı alanlar ortaya çıkmıştır. Nitekim kuramsal doygunluğa ulaştığında görüşmelerin sonlandırılması bu duruma örnek olarak verilebilir.

Çalışmanın bu bölümünde görüşmelerden elde edilen verilerin analizi belirli yöntem ve aşamalar gözetilerek gerçekleştirilmiştir. Ancak öncesinde veriler, araştırmacı tarafından betimlenmiştir. Zira betimleme, *“neden?”* sorusuna cevap veremese de *“ne?”* sorusuna bir cevap verebilir. Bu farkındalık nitel analizler için önemlidir. Patton (2014, s. 438)’a göre betimleme, *“neden?”* sorusuna cevap arayarak deneyimin derinliğine vakıf olmadan önce hemen her nitel analizin ilk adımını oluşturmalıdır. Verilere karşı genel bir anlayış ve farkındalık oluştuktan sonra ilk olarak betimsel analiz tekniğinden faydalanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2016, s. 239), betimsel analizin, elde edilen verilerin araştırmacı tarafından daha önceden belirlenen bazı temalar etrafında özetlenerek yorumlanması şeklinde gelişeceğini belirtir. Daha önceden belirlenmeyen bir kavramsal çerçeve, betimsel analizi zorlaştıracağı için bu temalar belirlenirken, araştırmanın nitel aşamasına tutarlık ve bütünlük sağlayacağı düşünülen Park ve Folkman (1997)’ın anlam oluşturma modelinden faydalanılmıştır.

İlerleyen süreçte veriler, sosyal bilimler alanında sıkça kullanılan içerik analizi yöntemine tabi tutulmuştur. İçerik analizi, *“belirli kurallara dayalı kodlamalarla bir*

metnin bazı sözcüklerinin daha küçük içerik kategorileri ile özetlendiği sistematik, yinelenebilir bir teknik" olarak (Büyüköztürk vd., 2016, s. 250) tanımlanır. İçerik analizine, daha önce geliştirilen mantıksal yapı ve çerçeveden de hareketle kodlama aşamasıyla başlanmıştır. En basit ifadeyle kodlama, verilere özetleyici, dikkat çekici, verinin özüne işaret eden sembolik anlamlar (kelime veya ifadeler) yüklemek olarak tanımlanabilir (Saldaña, 2014, s. 584). Kodlama ve bunun neticesinde oluşan kodlar arasındaki ilişkiler belirlenmiş, bu ilişki ağları ve kodlar belirli temalar (kategoriler) altında toplanarak sınıflandırılmıştır. Temalar, genellikle ilk aşamada elde edilen kodlardan daha genel ve soyut olma eğilimindedir (Yıldırım & Şimşek, 2016, s. 242) ve birincil kodlama sürecinden sonra başlar. Nitel analiz yöntemlerinin genelinde olduğu gibi içerik analizi yöntem ve aşamalarıyla alakalı olarak da net ve kesin bir çerçeve yoktur. Konuyla alakalı birbirinden farklı yaklaşımlar olsa da hepsinin ortak ve temelde işaret ettiği aşamalar şunlardır (Yıldırım & Şimşek, 2016, s. 243): verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve analizin mevcut literatürün de dikkate alarak yorumlanması. Bu çalışmada da bahsi geçen aşamalar takip edilmiş, ancak analizin bütün aşamalarında nitel çalışmanın esnek doğası her zaman göz önünde bulundurulmuştur. Ayrıca nitel aşamaya ait tüm analizler MAXQDA programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir.

3.3.5. Geçerlilik ve Güvenirlik

Nicel araştırmalarda olduğu gibi nitel araştırmalarda da araştırmanın bilimselliğini sağlamak için birtakım ilkeleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. Ancak nitel araştırmaların işleyişi, nicel araştırmalardan farklı olduğu için bu ilkeler farklı şekillerde sağlanmaktadır. Guba ve Lincoln (1982, ss. 246–247), doğa bilimlerinde kullanılan iç geçerlilik (internal validity), dış geçerlilik (external validity), güvenirlik (reliability) ve nesnellik (objectivity) terimlerinin yerine inandırıcılık (credibility), aktarılabilirlik (transferability), tutarlılık (dependability) ve onaylanabilirlik (confirmability) terimlerini önermiştir (Creswell, 2016, s. 246). Nitel araştırmalarda bu ilkelerin göz önünde bulundurulması, çalışmanın güvenilirliğini (trustworthiness) sağlamaktadır (Başkale, 2008, s. 23). Buradan yola çıkarak bu çalışmada da bu hususlara

dikkat edilmiş ve yukarıda zikredilen ilkeler çalışmanın her aşamasında göz önünde bulundurulmuştur.

a) İnandırıcılık: Bu ilke, nicel aşamalarda karşımıza çıkan güvenilirlik kavramına karşılık gelmektedir. İnandırıcılık, yapılan çalışmanın kanıtlanabilirliği değil, gerçeklikle uyuşması anlamına gelir (Çelik & Ekşi, 2018, s. 160). İnandırıcılık açısından araştırma bağlamında *üçgenleme* tekniğinden faydalanılmıştır. Üçgenleme, birden fazla kaynak ve yöntem kullanarak teoriyi destekleyici kanıtlar oluşturmaktır (Creswell, 2016, s. 301). Araştırma bağlamında, mülakatların online yürütülmesi katılımcıların jest mimikleri, duygu değişimleri ve hareketlerinin not edilmesini zorlaştırsa da mümkün olduğu ölçüde bu durumların da gözlemlenmesine gayret edilmiştir. Ancak üçgenleme yalnızca bununla sınırlı değildir (Çelik & Ekşi, 2018, ss. 163–164). Bunun yanında araştırmada önce bazı kişilerle yürütülen odak grup görüşmesi ve ardından derinlemesine mülakat yapılarak *veri üçgenlemesi*; araştırmanın başında, ortasında ve sonunda diğer araştırmacılara danışılıp farklı konularda (mülakat formu, analiz tekniğinin seçimi, kodlama süreci vb.) görüşleri alınarak *araştırmacı üçgenlemesi*; daha önce kesitsel tarama deseniyle nicel araştırma yapılarak da *metodolojik üçgenleme* tekniklerinden faydalanılmıştır. Bunun yanı sıra bir sonraki soruya geçmeden önce cevabın teyit edilmesi de inandırıcılığı sağlama faaliyetlerine örnek olarak gösterilebilir.

b) Aktarılabilirlik: Nicel araştırmalardaki dış geçerlilikle alakalı olarak genellemeye karşılık gelen aktarılabilirlik, farklı katılımcılar ile farklı bağlam üzerinde de uygulanabilirlik anlamına gelmektedir (Guba & Lincoln, 1982, s. 247). Her ne kadar nitel çalışmaların genelleme gibi bir amacı olmasa da ulaşılan sonuçların ayrı bir konu ve katılımcılarla yapılabilmesi açısından aktarılabilirlik önemli bir husustur. Araştırma çerçevesinde bu ilkeyi sağlamak adına örneklemenin nasıl yapıldığı ilgili bölümde detaylıca anlatılmış, araştırma süreci hakkında detaylı bilgiler sunulmuş ve katılımcıların özelliklerine ayrıntılı bir biçimde yer verilmiştir. Bunun yanı sıra nitel araştırmanın dayandığı teorik alt yapı, kavramsal ve kuramsal çerçevenin ele alındığı bölümde detaylıca ele alınmıştır. Bu hususlar, daha sonra benzer çalışmaları yürütecek araştırmacılar için ayırt edici önemli bilgilerdir (Guba & Lincoln, 1982, s. 247).

c) Tutarlılık: Tutarlılık, araştırma benzer katılımcı ve şartlarda tekrarlandığı takdirde benzer sonuçların elde edilip edilemeyeceği anlamına gelmektedir (Çelik & Ekşi, 2018, s. 166). Tutarlılık, aynı zamanda içsel geçerliliği sağlamak olarak da ifade edilebileceği için bu noktada da en çok başvurulan teknik üçgenleme tekniğidir (Başkale, 2008, s. 25). Araştırmada daha önce bahsi geçen üçgenlemelerle birlikte tutarlılığın sağlanması için aktarılabilirlikte olduğu gibi araştırma yönteminin ve araçlarının ayrıntılı tanıtımı yapılmış, mülakat formu araştırma sonunda sunulmuş (EK-8) ve katılımcılara ait doğrudan alıntılara yer verilmiştir.

d) Onaylanabilirlik: Araştırmanın onaylanabilirliği, diğer bir ifadeyle teyit edilebilirliği ilkesi, nesnelliğe tekabül etmektedir. Araştırmanın teyit edilebilirliği ya da objektifliği ve yansızlığı (Guba, 1981, s. 87) olarak da ifade edilen bu ilkeyi sağlamak adına araştırmacı, çalışmanın tüm süreçlerinde kültür, düşünce, ırk, eğitim, mezhep vb. tüm önyargılardan kaçınarak nesnelliği en yüksek seviyede tutmaya gayret göstermiştir. Analiz sürecinde tüm kavramlar verilerden elde edilmiş, görüşme esnasında katılımcıların verdiği cevaplar karşısında *"bunu mu demek istediniz?"* gibi sorularla katılımcının da onayına başvurulmuştur. Zira nitel araştırmada yansızlık araştırmacıya değil büyük ölçüde veriye yüklenmiştir. İlgilenilen şey, araştırmacının yansız veya nesnel olup olmadığına yönelik beyanları değil verilerin onaylanabilirliği, teyit edilebilirliğidir (Guba & Lincoln, 1982, s. 247). Son olarak bu ilkeyi sağlamak adına, deşifre edilen ses kayıtlarından doğrudan alıntılara da bulgular ve tartışma bölümlerinde sıkça yer verilerek objektiflik için azami gayret gösterilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yöntem kısmında detaylandırılan kuramsal yapıya bağlı kalınarak, araştırmanın temel problem ve amaçları çerçevesinde yürütülen analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı değişkenleriyle ilgili yürütülen nicel çalışma bulguları, ardından yapılan mülakatlar sonucu elde edilen nitel bulgular detaylıca ortaya koyulmuştur. Tartışma ve detaylı yorumlar, çalışmanın beşinci bölümünde yer aldığından, tablo ve şekiller eşliğinde sunulan nicel aşama bulgularına ilişkin yalnızca genel yorumlar yapılmıştır. Nitel araştırmanın doğası itibariyle nitel bulgular kısmen yorumlanmış ancak literatür ve nicel bulgular ışığında asıl değerlendirmeler beşinci (tartışma ve yorum) bölümde yapılmıştır.

4.1. NİCEL BULGULAR

Çalışmanın temel problem ve amaçları çerçevesinde ilk olarak nicel araştırma yürütülmüş; nicel araştırma neticesinde elde edilen bulguların detaylandırılması ve araştırma bulgularının yorumlanmasına yönelik tartışmanın zenginleştirilmesi gayesiyle daha sonra nitel araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalara ilişkin bulgular verilirken de mevzubahis sıra gözetilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ait bulgulara ve örneklemin, değişkenlere ilişkin aritmetik ortalamalarına değinilmiştir. Daha sonra araştırmanın temel değişkenlerinin kendi arasındaki korelasyonel ilişkiler ortaya koyulmuş, ardından regresyon ve aracılık analizleriyle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen bulgular, görselliği arttırmak amacıyla genellikle tablolar ve şekiller üzerinden aktarılmıştır.

4.1.1. Ölçme Araçlarıyla İlgili Bulgular

Bu başlık altında ölçme araçlarına ilişkin olarak faktör analizi ve iç tutarlılık testi sonuçları verilmiştir. Bu çerçevede öncelikle verilerin faktör analizine uygun olup olmadığını gösteren Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Barlett küresellik testi değerleri ve faktörlerin iç tutarlılığını gösteren Cronbach Alfa katsayıları sunulmuştur. Ayrıca AMOS vasıtasıyla gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerine de yer verilmiştir.

Dindarlık Ölçeği'ne araştırma çerçevesinde doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi temelinde gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör

analizinde ölçeğin ki-kare bölü serbestlik derecesi (CMIN/DF) $\chi^{2/sd}$=7,730 olarak saptanmıştır. Ayrıca model iyiliği değerleri CFI=.965, NFI=.961, GFI=.978, IFI=.966 ve RMSEA=.076 şeklinde tespit edilmiştir (p=.000). Bu değerler iki boyutlu haliyle ölçeği oluşturan faktörlerin bir bütün olarak olguyu iyi düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. Faktörlerin iç tutarlılığına işaret eden Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .839; inanç-etki alt boyutu için .815; bilgi-ibadet alt boyutu için .687'dır.

Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği'nin KMO değeri .927; Barlett testi değeri ise χ^2=8491,375 (p=.000) olarak tespit edilmiştir. Faktör analizine uygun olduğunu işaret eden bu değerlerden yola çıkarak yapılan testlerde ölçeğin orijinalinde olduğu gibi üç alt boyutta toplandığı görüşmüştür. Bu haliyle açıklayıcılık varyansı %58'dir. İç tutarlılık analizinde ise toplam ölçek için Cronbach Alfa değeri .920; önem boyutunda .816; amaç boyutunda .885; kavrama boyutunda ise .797 olarak tespit edilmiştir.

Ayrıca ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi de uygulanmıştır. Buna göre elde değerler şu şekildedir: $\chi^{2/sd}$=5,525, CFI=.971, NFI=.965, GFI=.959, IFI=.971 ve RMSEA=.062. Örneklem hacminin büyüklüğü göz önünde bulundurulduğunda (N=1164) elde edilen değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Üç faktörlü yapısıyla yapılacak sonraki analizler için ölçeğin iyi değerlere sahip olduğu gözlenmiştir.

Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği'ne uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin ki kare bölü serbestlik derecesi, $\chi^{2/sd}$=4,655, ayrıca CFI=.935, NFI=.918, GFI=.937, IFI=.935 ve RMSEA=.055 olarak tespit edilmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç faktörlü yapısıyla model iyiliği değerlerinin çok iyi düzeyde olduğu ve araştırmada kullanılmaya müsait yapıda olduğu gözlenmiştir. İç tutarlılık katsayısı ise tüm ölçek için α=.919, depresyon için α=.846, anksiyete için α=.805, stres için .805 bulunmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği, olumlu psikolojik sağlık göstergesi olarak araştırmaya dâhil edilen ve katılımcıların mutluluk puanlarını tespit etmek amacıyla kullanılan bir ölçme aracıdır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğe ilişkin model uyumu değerleri şu şekildedir: CFI=.997, NFI=.994, GFI=.998, IFI=.997 ve RMSEA=.038. Ölçeğin az maddeden (dört) oluşmasının da avantajıyla mükemmel uyum iyiliği

değerlerine sahip olduğu ve araştırma kapsamında kullanılmasının uygun olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise α=.712'dir.

Hayat Memnuniyeti Ölçeği, olumlu psikolojik sağlık göstergesi olarak araştırmaya dâhil edilen ve katılımcıların hayat tatmini puanlarını tespit etmek amacıyla kullanılan bir ölçme aracıdır. Literatürde sıkça kullanılan beş maddeli sağlam bir ölçme aracıdır. Araştırma özelinde elde edilen değerler ise şu şekildedir: Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğe ilişkin ki-kare değeri χ^2=9,966; serbestlik derecesi sd=4 ve ki-kare bölü serbestlik derecesi ise $\chi^{2/sd}$=2,649 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca diğer model uyumu değerleri şu şekildedir: CFI=.998, NFI=.996, GFI=.997, IFI=.998 ve RMSEA=.036. Bu sonuçlara göre ölçeğin mükemmel model iyiliği değerlerine sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı α=.860'dır.

İyimserlik Ölçeği, hayat memnuniyeti ve mutluluğun yanında olumlu psikolojik sağlık göstergesi olarak araştırmaya dâhil edilen ve katılımcıların iyimserlik puanlarını tespit etmek amacıyla kullanılan bir ölçme aracıdır. Toplamda dört maddeden oluşan faktöre uygulanan doğrulayıcı faktör analizi neticesinde elde edilen değerler şunlardır: İyimserlik ölçeğine uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerler tatmin edici düzeydedir. Buna göre $\chi^{2/sd}$=4,880 olarak gözlenirken CFI=.997, NFI=.996, GFI=.996, IFI=.997 ve RMSEA=.058 olarak bulgulanmıştır. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı α=.871'dir. Bu haliyle ölçeğin yapılacak analizler için uygun bir yapıya sahip olduğu görülmüştür.

4.1.2. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı: Genel Profil

Bu başlık altında araştırmanın nicel aşamasında gerçekleştirilen çalışmadan hareketle örneklemin, ölçme araçlarından aldığı ortalamalardan genel bir profil ortaya koyulmuştur. Böylelikle araştırmanın temel değişkenlerine ilişkin ortaya çıkan genel tablonun, daha sonra yapılacak yorumlamalar için önemli veriler sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırmanın temel değişkenleri olan anlam, dindarlık, hayat memnuniyeti, iyimserlik, öznel mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres bağlamında hem ölçek maddeleri ve ölçekleri oluşturan alt boyutlara hem de ilgili ölçekten alınan genel ortalamalara yer verilmiştir. Öncelikle katılımcıların hayatın anlamı ve alt boyutlarından

elde edilen ortalamalar verilmiş, daha sonra ise sırasıyla dindarlık ve alt boyutları ile ruh sağlığı değişkenlerinden elde edilen ortalamalar tablolar halinde sunulmuştur.

4.1.2.1. Hayatın Anlamı

Hayatın anlamı, kavrama, amaç ve önem alt boyutlarından oluşmaktadır. Her bir faktörü oluşturan 5'er madde bulunmaktadır. Aşağıdaki tabloda katılımcıların varoluşsal anlam ölçeğinde elde ettikleri ortalamalar hem maddeler bazında hem de alt ve genel boyutta sunulmuştur.

Tablo 4.1
Hayatın Anlamı ve Alt Boyutları Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
Kavrama	1164	1,00	7,00	***5,62***
Madde1	1164	1,00	7,00	5,90
Madde7	1164	1,00	7,00	5,70
Madde8	1164	1,00	7,00	5,61
Madde10	1164	1,00	7,00	5,50
Madde14	1164	1,00	7,00	5,39
Amaç	1164	1,00	7,00	***5,59***
Madde3	1164	1,00	7,00	5,86
Madde5	1164	1,00	7,00	5,94
Madde6	1164	1,00	7,00	5,61
Madde9	1164	1,00	7,00	5,65
Madde12	1164	1,00	7,00	4,88
Önem	1164	1,00	7,00	***5,73***
Madde2	1164	1,00	7,00	5,74
Madde4	1164	1,00	7,00	5,90
Madde11	1164	1,00	7,00	5,66
Madde13	1164	1,00	7,00	5,73
Madde15	1164	1,00	7,00	5,61
Anlam Genel	1164	1,00	7,00	***5,65***

Katılımcıların Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği'nden elde ettikleri ortalamalar yukarıda tablo halinde sunulmuştur. 1 ile 7 arasında puanlanan ölçeğin genel ortalamasının oldukça yüksek olduğu söylenebilir (M=5,65). Bununla birlikte kavrama (M=5,62), amaç (M=5,59) ve önem (M=5,73) alt boyutlarında da katılımcılar yüksek ortalamalara sahiptir. Bireyler, en yüksek ortalamaya, varoluşsal açıdan kişinin kendi yaşamının bir önem arz ettiği fikrini içeren *önem* alt boyutunda sahip olmuştur. Bu bulgu, Müslüman Türk insanının anlamsızlık ve boşunalığın aksine, yaşama ve varoluşuna atfettiği değere işaret etmektedir. Yine maddeler bazında en yüksek ortalama ise "*Beni*

yola devam etmeye zorlayan hedeflerim var" şeklinde ölçekte yer alan amaç boyutuna ait beşinci maddeden alınmıştır (M=5,94). Bir bütün olarak bakıldığında, örneklemin anlam ortalamasının hem alt boyutlar düzeyinde hem de genel boyutta yüksek olduğu söylenebilir.

4.1.2.2. Dindarlık

Araştırmada katılımcıların dindarlık düzeyini tespit etmek için Kısa Dindarlık Ölçeği kullanılmıştır. İlgili ölçek, inanç-etki ve bilgi-ibadet alt boyutlarından oluşan ve 1 ile 5 arasında puanlanan bir ölçme aracıdır. Örneklemin dindarlık ölçeğine ilişkin madde, alt boyut ve genel ortalamaları aşağıda tablo halinde verilmiştir.

Tablo 4.2
Dindarlık ve Alt Boyutları Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
İnanç-Etki	1164	1,00	5,00	***4,30***
Madde1	1164	1,00	5,00	4,23
Madde2	1164	1,00	5,00	4,24
Madde3	1164	1,00	5,00	4,45
Madde4	1164	1,00	5,00	4,10
Madde9	1164	1,00	5,00	4,40
Madde10	1164	1,00	5,00	4,35
Bilgi-İbadet	1164	1,00	5,00	***4,02***
Madde5	1164	1,00	5,00	3,45
Madde6	1164	1,00	5,00	4,06
Madde7	1164	1,00	5,00	4,80
Madde8	1164	1,00	5,00	3,76
Dindarlık Genel	1164	1,00	5,00	***4,18***

Dindarlık ölçeğinden alınan ortalamalara bakıldığında hem alt boyutlarda hem de genel ortalamada katılımcıların yüksek dindarlık puanına sahip oldukları görülür. Bireyler en yüksek ortalamayı, kişilerin bireysel ve sosyal hayatında dinin etkisine ve genel dinî inanç tutumuna işaret eden inanç-etki alt boyutunda elde etmiştir (M=4,30). Daha sonra ise örneklemin genel dindarlık ortalaması (M=4,18), en son sırada bilgi-ibadet alt boyutu gelmektedir (M=4,02). Bilgi-ibadet boyutunun daha düşük ortalamaya sahip olmasının sebebi ibadetlerde yaşanan aksaklıklar olabilir. Nitekim ölçek geneline bakıldığında *"Kur'an-ı Kerim'i Arapçasından veya Türkçe mealinden ne sıklıkla okursunuz?"* şeklindeki beşinci maddeye verilen cevaplar sonucunda bireyler en düşük

ortalamayı bu madde bazında elde etmiştir (M=3,45). Daha sonra da örneklemin en düşük ortalamaya sahip olduğu maddeler arasında yer alan, ibadetler için gerekli olan bilgi düzeyi (M=3,76) (8. Madde) ve beş vakit namaz kılma davranışı (M=4,06) (6. Madde) gelmektedir. Bu bulgular, bilgi ve ibadet boyutunda elde edilen ortalamaların görece düşük olsa da en yüksek puan (5) üzerinden bakıldığında örneklemin dindarlık düzeyinin ortalamanın üzerinde olduğunu ortaya koymaktadır.

4.1.2.3. Ruh Sağlığı

Araştırmada hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk gibi katılımcıların olumlu ruh sağlığı göstergeleri birbirinden bağımsız ölçme araçları vasıtasıyla ölçülmüştür. Depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ise Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 vasıtasıyla tespit edilmiştir. Bu başlık altında farklı ruh sağlığı değişkenlerine yönelik ortalamalar önce olumlu daha sonra olumsuz ruh sağlığı göstergeleri sırası gözetilerek ayrı ayrı tablolar halinde sunulmuştur.

Aşağıdaki tabloda katılımcıların hayat memnuniyeti ölçeğinden aldıkları ortalamalar maddeler ve genel toplam düzeyinde verilmiştir.

Tablo 4.3
Hayat Memnuniyeti Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
Madde1	1164	1,00	7,00	4,47
Madde2	1164	1,00	7,00	4,49
Madde3	1164	1,00	7,00	5,15
Madde4	1164	1,00	7,00	4,78
Madde5	1164	1,00	7,00	3,68
Hay. Mem. Genel	1164	1,00	7,00	***4,51***

Tablo 4.3'te yer alan bulgulara bakıldığında bireyler, madde düzeyinde en düşük ortalamaya ölçeğin beşinci maddesinde sahip olmuşlardır. "*Dünyaya yeniden gelseydim, hayatımda neredeyse hiçbir değişiklik yapmazdım"* şeklinde ölçekte yer alan bu ifade, katılımcıların yaşamlarında memnun olmadıkları, değiştirmek istedikleri bazı hayat şartları olduğuna işaret etmektedir. Nitekim örneklemin yaklaşık %40'ı belirli yoğunluklarda bu maddeye katılmadıklarını rapor etmiştir. Ancak genel olarak

bakıldığında örneklemin, ortalamanın üstünde bir memnuniyet duygusuna sahip olduğu anlaşılmaktadır (M=4,51).

Tablo 4.4
İyimserlik Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
Madde1	1164	1,00	5,00	3,54
Madde2	1164	1,00	5,00	3,46
Madde3	1164	1,00	5,00	3,52
Madde4	1164	1,00	5,00	3,73
İyimserlik Genel	1164	1,00	5,00	***3,56***

Tablo 4.4'te yer alan iyimserlik ölçeğinden alınan ortalamalar, hayat memnuniyetiyle benzer şekilde örneklemin ortalamanın üstünde iyimserlik duygusuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır (M=3,56). Genel olarak dört madde de birbirine oldukça yakın ortalamaya sahip olsa da genel ortalamanın üzerinde yer alan tek madde, "*Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım"* şeklindeki dördüncü ifadedir. Bu bulgular, genel olarak örneklemin, belirsizlik durumlarında veya geleceğe yönelik iyimser beklentiler içinde olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 4.5
Mutluluk Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
Madde1	1164	1,00	7,00	4,90
Madde2	1164	1,00	7,00	5,21
Madde3	1164	1,00	7,00	3,86
Madde4	1164	1,00	7,00	4,86
Mutluluk Genel	1164	1,00	7,00	***4,71***

Olumlu ruh sağlığı göstergelerinden biri olarak araştırmaya dâhil edilen diğer bir değişken de mutluluktur. 1 ile 7 arasında puanlanan öznel mutluluk ölçeğinden alınan puanlar, daha önce yukarıda verilen diğer ruh sağlığı değişkenlerinden alınan ortalamalarla paralellik arz edecek şekilde, katılımcıların ortalamanın üstünde mutluluk düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadır (M=4,71). *"Çoğu arkadaşıma göre hiç mutlu değilim/çok mutluyum"* şeklinde ölçekte yer alan ikinci ifade, diğer maddelerden daha yüksek ortalamaya sahip olmasıyla öne çıkmaktadır (M=5,21). Diğer yandan çevresinde olan bitenle ilgilenmeden mutlu olan insanlara kıyasla kendi mutluluklarını

derecelendirdikleri üçüncü ifade ise en düşük ortalamaya sahip olan madde olmuştur (M=3,86). Bu bulgular, kişilerin öznel mutluluklarını değerlendirme noktasında sosyal çevrenin etkisine işaret etmektedir. Dolayısıyla bireyin kendini mutlu hissetmesi, öznel bir tecrübe olmasının yanında bunun çevrenin etkisinden bağımsız bir şekilde gerçekleşmediğini söylemek mümkündür.

Ruh sağlığının olumsuz göstergelerini içeren DASÖ-21 ölçme aracından alınan puanlar da hem madde düzeyinde hem de genel düzeyde aşağıdaki tablola detaylıca verilmiştir.

Tablo 4.6
Depresyon-Anksiyete-Stres (DASÖ-21) Genel Durumu

	Sayı	Min.	Mak.	Ort.
Depresyon	1164	0,00	2,86	***0,69***
Madde3	1164	0,00	3,00	0,69
Madde5	1164	0,00	3,00	1,01
Madde10	1164	0,00	3,00	0,66
Madde13	1164	0,00	3,00	0,76
Madde16	1164	0,00	3,00	0,75
Madde17	1164	0,00	3,00	0,69
Madde21	1164	0,00	3,00	1,01
Anksiyete	1164	0,00	3,00	***0,51***
Madde2	1164	0,00	3,00	0,70
Madde4	1164	0,00	3,00	0,41
Madde7	1164	0,00	3,00	0,31
Madde9	1164	0,00	3,00	0,53
Madde15	1164	0,00	3,00	0,65
Madde19	1164	0,00	3,00	0,58
Madde20	1164	0,00	3,00	0,57
Stres	1164	0,00	2,86	***0,93***
Madde1	1164	0,00	3,00	1,21
Madde6	1164	0,00	3,00	1,10
Madde8	1164	0,00	3,00	0,88
Madde11	1164	0,00	3,00	0,45
Madde12	1164	0,00	3,00	0,87
Madde14	1164	0,00	3,00	1,04
Madde18	1164	0,00	3,00	0,96
DASÖ Genel	1164	0,00	2,86	***0,72***

DASÖ-21 ölçeğinde yer alan depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal rahatsızlıklara ilişkin puanlamalar, kişinin son bir haftadaki genel durumu üzerinden bir

öz değerlendirmeye dayanmaktadır. Depresyon, anksiyete ve stres ölçeğinden alınan ortalamaların detaylıca yer aldığı Tablo 4.6'ya bakıldığında ölçek genel ortalamasının oldukça düşük psikolojik rahatsızlığa işaret ettiği söylenebilir (M=0,72). Katılımcıların genel stres düzeyleri, genel ortalamanın üstünde yer almasıyla öne çıkmaktadır (M=0,93). Bu duruma stresin, diğer rahatsızlıklara oranla daha sık karşılaşılan bir sıkıntılı süreç olması sebep olmuş olabilir. Daha sonra ise sırasıyla depresyon (M=0,69) ve anksiyete (M=0,51) ortalamaları gelmektedir. Örneklemin klinik örneklem olmaması, düşük ruhsal rahatsızlık ortalamalarının elde edilmesine sebebiyet vermiş olabilir. Örneğin *"Soluk almada zorluk çektim"* (M=0,41) ve *"Vücudumda titremeler oldu"* (M=0,31) şeklindeki fizyolojik semptomlara işaret eden ve anksiyete boyutuna ait ifadelerin ölçek genelinde en düşük ortalamaya sahip olması da bu durumu kısmen açıklar niteliktedir.

4.1.3. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki ve Etkileşimler

Araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişki ve etkileşimi belirlemek adına Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, basit doğrusal regresyon ve yapısal eşitlik modeli temelinde yürütülen aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki ve etkileşime yönelik yürütülen her analizin sonuçları ayrı ayrı tablolar halinde verilmiş ve bulgular tabloların altında kısaca özetlenmiştir.

4.1.3.1. Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi

Araştırmanın temel değişkenlerinden olan dindarlığın, hayatın anlamı ve alt boyutlarıyla olan ilişkisini tespit etmek araştırmanın temel hedefleri arasında yer almaktadır. Bu amaca yönelik olarak gerçekleştirilen korelasyon analizi ve ardından yürütülen regresyon analizinden elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.7
Hayatın Anlamı ve Dindarlık İlişkisi

	A-K	A-Ö	A-A	A-GEN	İN-ET	İB-Bİ	DİN
A-K	1						
A-Ö	,691**	1					
A-A	,736**	,611**	1				
A-GEN	,904**	,874**	,882**	1			
İN-ET	,421**	,415**	,273**	,416**	1		
İB-Bİ	,274**	,307**	,208**	,297**	,571**	1	
DİN	,403**	,415**	,276**	,411**	,919**	,849**	1

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (İki yönlü); A-K=Anlam Kavrama Boyutu, A-Ö=Anlam Önem Boyutu, A-A=Anlam Amaç Boyutu, A-GEN=Anlam Genel, İN-ET=İnanç Etki Boyutu, İB-Bİ=İbadet Bilgi Boyutu, DİN=Dindarlık Genel.

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi neticesinde elde edilen bulgular, geliştirilen hipoteze uygun olarak, anlam ve alt boyutlarının, dindarlık ve alt boyutları ile anlamlı ve pozitif yönde ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Buna göre katılımcıların genel anlam düzeyi ile genel dindarlık (r=.411), inanç-etki (r=.416) ve ibadet bilgi (r=.297) ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler vardır (p<.001). Katılımcıların genel anlam düzeyi ile en yüksek ilişki katsayısına sahip olan değişkenin, dindarlığın inanç-etki boyutu olduğu gözlenmiştir. Anlamın kavrama (r=.421) ve önem (r=.415) alt boyutları da bilgi-ibadet ve genel dindarlık ortalamasına nispetle inanç-etki boyutuyla daha yüksek ilişki katsayısına sahip olmuştur (p<.001). Bu bulgular ışığında kişilerin dindarlıklar puanlarında gerçekleşen bir artışın hayatın anlamı düzeylerinde de bir artışı beraberinde getireceği söylenebilir.

Tablo 4.8
Hayatın Anlamı ve Dindarlık Arasındaki Regresyon Analizi (Enter Metot)

ΔR2	F	p	β	t	p
,169	235,92	,000	,411	15,360	,000

Bağımlı Değişken: Hayatta Anlam
Bağımsız Değişken: Dindarlık

Dindarlığın kişilerin anlam duygularını yordayıp yordamadığını belirlemeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yukarıdaki tabloda yer alan

bulgulara bakıldığında dindarlığın hayatın anlamı üzerindeki etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu göze çarpmaktadır (β=.411; p<.001). Ayrıca dindarlık, hayatın anlamı üzerindeki değişimin %17'sini açıklamaktadır (ΔR2=.169). Bulgulardan hareketle, dindarlığın bireyin hayatında önemli bir anlam kaynağı olduğu söylenebilir. Değişkenler arasında gözlenen olumlu ve istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler *"Katılımcıların dindarlık ile anlam düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır"* (H_1) şeklinde geliştirilen hipotezi doğrulamaktadır.

4.1.3.2. Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Araştırma hedefleri doğrultusunda *"Hayatın anlamı ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki anlamlı ilişki ve etkileşim var mıdır? Varsa bu ilişki ve etkileşimin yönü nedir?"* sorusu da cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla öncelikle anlam ile olumlu ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişkilere odaklanılmış, bu ilişkileri belirlemeye yönelik yürütülen Pearson Korelasyon Analizi bulguları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.9
Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı İlişkisi

	HM	İYİM	A-K	A-Ö	A-A	A-GEN	MUT	DEP	ANK	STR
HM	1									
İYİM	,560**	1								
A-K	,434**	,512**	1							
A-Ö	,309**	,361**	,691**	1						
A-A	,428**	,525**	,736**	,611**	1					
A-GEN	,438**	,523**	,904**	,874**	,882**	1				
MUT	,537**	,501**	,380**	,256**	,376**	,378**	1			
DEP	-,485**	-,501**	-,431**	-,356**	-,470**	-,472**	-,522**	1		
ANK	-,294**	-,289**	-,227**	-,203**	-,246**	-,254**	-,300**	,652**	1	
STRE	-,336**	-,333**	-,259**	-,179**	-,253**	-,258**	-,335**	,709**	,691**	1
DASÖ-21	-,426**	-,425**	-,351**	-,286**	-,370**	-,377**	-,435**	,895**	,859**	,903**

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (İki yönlü); HM=Hayat Memnuniyeti, İYİM=İyimserlik, A-K=Anlam Kavrama Boyutu, A-Ö=Anlam Önem Boyutu, A-A=Anlam Amaç Boyutu, A-GEN=Anlam Genel, MUT=Mutluluk, DEP=Depresyon, ANK=Anksiyete, STR=STRES, DASÖ-21=Depresyon-Anksiyete-Stres-21 Genel.

Yukarıdaki Tablo 4.9'da görüldüğü üzere anlam değişkeni toplam ve alt boyutlar düzeyinde olumlu ruh sağlığı değişkenleriyle pozitif yönde; olumsuz ruh sağlığı değişkenleriyle ise negatif yönde anlamlı ilişkiler içindedir. Anlam değişkeninin alt boyutları ile diğer değişkenler arasındaki ilişki yön ve gücü, genel anlam boyutuyla paralellik arz ettiği için yalnızca genel anlam düzeyinin ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkisi kısaca özetlenecektir. Buna göre sırasıyla katılımcıların genel anlam düzeyi ile hayat memnuniyeti (r=.438), iyimserlik (r=.523) ve mutluluk (r=.378) ile pozitif yönde; depresyon (r=-.472), anksiyete (r=-.254) ve stres (r=-.258) ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahiptir (p<.001). Bu bulgulara göre kişilerin anlam duygusu arttıkça ruh sağlığının olumlu göstergelerinde de belirli bir artış gerçekleştiği; buna karşın psikolojik açıdan sıkıntılı durumlarda ise azalma olduğunu söylenebilir.

Tablo 4.10
Hayatın Anlamı ve Ruh Sağlığı Değişkenleri Arasındaki Regresyon Analizi (Enter Metot)

Bağımlı Değiş	ΔR2	F	p	β	t	p
Hay. Mem.	,192	275,27	,000	,438	16,592	,000
İyimserlik	,273	436,87	,000	,523	20,901	,000
Mutluluk	,143	193,22	,000	,378	13,901	,000
Depresyon	,222	332,51	,000	-,472	-18,235	,000
Anksiyete	,064	80,025	,000	-,254	-8,946	,000
Stres	,067	83,119	,000	-,258	-9,117	,000

Bağımsız Değişken: Hayatın Anlamı

Yukarıda yer verilen korelasyon analizi bulgularından sonra anlamın ruh sağlığı değişkenlerini yordayıp yordamadığını tespit etmeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre anlamın hayat memnuniyetini (β=.44; p<.001), iyimserliği (β=.52; p<.001) ve mutluluğu (β=.38; p<.001) pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde; depresyon (β=-.47; p<.001), anksiyete (β=-.25; p<.001) ve stresi (β=-.26; p<.001) ise negatif yönde ama yine anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Anlamın olumlu ruh sağlığı değişkenleri üzerindeki en yüksek açıklayıcılık oranına sahip olduğu değişken %27'lik bir oranla iyimserliktir. Olumsuz ruh sağlığı göstergeleri üzerindeki açıklayıcılık oranlarına bakıldığında ilk sırada %22'lik bir açıklayıcılık oranıyla depresyon gelmektedir. Bu bulgular, hayatı anlamlı bulmanın iyimser bir yaşam anlayışına, hayattan duyulan memnuniyet hissine ve mutluluğa olumlu yönde etki ettiğine işaret etmektedir.

Bununla birlikte başta depresif eğilimler olmak üzere kaygı ve stres gibi psikolojik açıdan sıkıntılı durumlar karşısında koruyucu etkisinin olabileceğini göstermektedir. Nitekim anlamsızlık ve boşluk hissi, başta depresif yönelimler olmak üzere çeşitli psikolojik rahatsızlıkların temel karakteristikleri arasındadır. Elde edilen bulgular ışığında araştırmanın başında geliştirilen;

1. H_4: Katılımcıların anlam ile ruh sağlığının olumlu göstergeleri ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

2. H_{4b}: Anlam ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ve ilişki ve etkileşimler vardır.

3. H_{4b}: Anlam ile iyimserlik düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişki ve etkileşimler vardır.

4. H_{4c}: Anlam ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif yönde ilişki ve etkileşimler vardır.

5. H_5: Katılımcıların anlama ilişkin ortalamaları ile ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

6. H_{5a}: Anlam ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

7. H_{5b}: Anlam ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

8. H_{5c}: Anlam ile stres düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

hipotezlerinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

4.1.3.3. Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Araştırmanın temel problemini oluşturan dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşimlerin ele alındığı bu başlık altında dindarlığın olumlu ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle olan ilişkisi istatistiksel açıdan tespit edilmeye çalışılmıştır.

Sırasıyla önce korelasyon analizi, ardından basit doğrusal regresyon analizleri yürütülmüş, elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 4.11
Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisi

	HM	İYİM	İN-ET	İB-Bİ	DİN	MUT	DEP	ANK	STR
HM	1								
İYİM	,560**	1							
İN-ET	,241**	,321**	1						
İB-Bİ	,225**	,188**	,691**	1					
DİN	,263**	,297**	,919**	,849**	1				
MUT	,537**	,501**	,184**	,104**	,169**	1			
DEP	-,485**	-,501**	-,183**	-,173**	-,201**	-,522**	1		
ANK	-,294**	-,289**	-,092**	-,123**	-,118**	-,300**	,652**	1	
STR	-,336**	-,333**	-,107**	-,137**	-,135**	-,335**	,709**	,691**	1
DASÖ-21	-,426**	-,425**	-,147**	-,166**	-,174**	-,435**	,895**	,859**	,903**

**Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır (İki yönlü); HM=Hayat Memnuniyeti, İYİM=İyimserlik, İN-ET=İnanç Etki Boyutu, İB-Bİ=İbadet Bilgi Boyutu, DİN=Dindarlık Genel, MUT=Mutluluk, DEP=Depresyon, ANK=Anksiyete, STR=STRES, DASÖ-21=Depresyon-Anksiyete-Stres-21 Genel.

Dindarlık ve alt boyutlarının farklı ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkisini ve bu ilişkilerin anlamlılık derecesini gösteren yukarıdaki tabloya bakıldığında, değişkenler arası ilişkilerin genellikle istatistiksel açıdan anlamlı olduğu göze çarpmaktadır. Buna göre katılımcıların genel dindarlık ortalamalarıyla hayat memnuniyeti (r=.263), iyimserlik (r=.297) ve mutluluk (r=.169) düzeyleri arasında pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı; buna karşın depresyon (r=-.201), anksiyete (r=-.118), stres (r=-.135) düzeyleri ve DASÖ-21genel ortalamasıyla (r=-.174) ise negatif yönde ve istatistiksel anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (p<.001). Diğer bir ifadeyle kişilerin dindarlık düzeyleri arttıkça hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk puanları artarken depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde düşüş gerçekleşmektedir. Bu ilişkiler arasında bazı dikkat çeken bulgular yer almaktadır. Örneğin hem genel dindarlık hem de dindarlığın alt boyutlarından inanç-etki faktörüne ait en yüksek korelasyon katsayısı, ruh sağlığının olumlu göstergeleri arasından iyimserlik (r=.297; r=.321) ve olumsuz göstergelerinden depresyonla (r=-.201; r=-.183) olan ilişkisinde ortaya çıkmıştır.

Dindarlığın alt boyutlarından olan ibadet-bilgi faktörü ise ruh sağlığının olumlu göstergelerinden hayat memnuniyeti (r=.225), olumsuz göstergelerinden ise depresyonla (r=-.173) girdiği ilişkide en yüksek korelasyon katsayına sahip olmuştur. Bir diğer dikkat çekici bulgu, dindarlık ve alt boyutları ile depresif eğilimler arasında tutarlı ve negatif yönlü bir ilişkinin ortaya çıkmasıdır.

Dindarlığın olumlu ve olumsuz ruh sağlığı üzerindeki etkilerini tespit etmeye yönelik basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiş; analiz sonucunda elde edilen bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4.12
Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki Regresyon Analizi

Bağımlı Değiş.	ΔR2	F	p	β	t	p
Hay. Mem.	,069	86,669	,000	,263	9,310	,000
İyimserlik	,088	112,67	,000	,297	10,615	,000
Mutluluk	,029	34,116	,000	,169	5,841	,000
Depresyon	,040	48,801	,000	-,201	-6,986	,000
Anksiyete	,014	16,508	,000	-,118	-4,063	,000
Stres	,018	21,494	,000	-,135	-4,636	,000

Bağımsız Değişken: Dindarlık

Tabloda verilen bulgulara bakıldığında dindarlığın tüm ruh sağlığı değişkenleri üzerindeki etkisi istatistiksel açıdan anlamlıdır (p<.001). Buna göre dindarlığın sırasıyla hayat memnuniyeti (β=.263), iyimserlik (β=.297) ve mutluluk (β=.169) gibi olumlu ruh sağlığı değişkenleri üzerindeki etkisi pozitif yönde iken depresyon (β=-.201), anksiyete (β=-.118) ve stres (β=-.135) gibi olumsuz göstergeler üzerindeki etkisi negatif yöndedir. Daha önce gerçekleştirilen korelasyon analizi bulgularıyla da paralellik arz edecek şekilde dindarlığın en fazla etki ettiği değişken, %9'luk açıklama gücüyle iyimserliktir. Dindarlığın, ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında ise en yüksek etki gücüne sahip olduğu faktör, değişimin %4'lük bir kısmını açıkladığı depresyondur. Dindarlığın tüm ruh sağlığı değişkenleri üzerindeki etkisi anlamlı olmakla birlikte açıklama gücünün düşük olduğu söylenebilir. İstatistiksel açıdan anlamlı değerlerin elde edildiği bu genel tablodan hareketle dindarlığın hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk üzerinde olumlu etkilerde bulunduğunu; depresyon, anksiyete ve stresi ise belirli bir ölçüde azalttığı söylenebilir. Dindarlığın ruh sağlığı olumsuz göstergeleri üzerindeki açıklama

gücünün düşük olması ise örneklemin klinik olmamasıyla alakalı olabilir. Tüm bu bulgular ışığında;

1. H_2: Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile ruh sağlığının olumlu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

2. H_{2a}: Dindarlık ile hayat memnuniyeti düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

3. H_{2b}: Dindarlık ile iyimserlik düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

4. H_{2c}: Dindarlık ile mutluluk düzeyleri arasında pozitif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

5. H_3: Katılımcıların dindarlık düzeyleri ile ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

6. H_{3a}: Dindarlık ile depresyon düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

7. H_{3b}: Dindarlık ile anksiyete düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır.

8. H_{3c}: Dindarlık ile stres düzeyleri arasında negatif yönde, istatistiksel açıdan anlamlı ve ilişki ve etkileşimler vardır.

şeklinde geliştirilen hipotezler doğrulanmış olmaktadır.

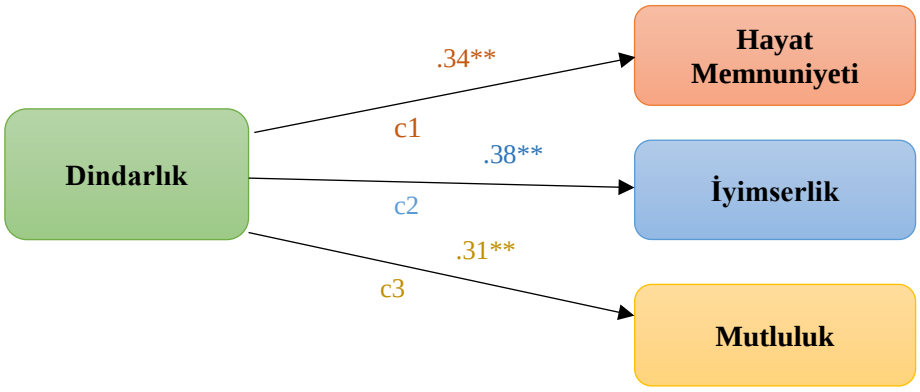
4.1.4. Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki ve Etkileşime Yönelik Aracı Değişken Analizleri

Araştırmanın temel hedefleri doğrultusunda cevabı aranan bir diğer soru, anlam değişkeninin, dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki ve etkileşimde bir aracılık etkisinin olup olmadığı sorusudur. Buna yönelik geliştirilen aracılık modelinde ilk olarak dindarlığın ruh sağlığı üzerindeki toplam etkisi araştırılmış; daha sonra anlamın aracı faktör olarak sürece dâhil edildiği aracılık modeli tasarlanmıştır. Bu işlemler olumlu ve

olumsuz ruh sağlığı göstergeleri için ayrı ayrı yapılmıştır. Diğer bir deyişle dindarlığın öncelikle katılımcıların hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk düzeylerine; daha sonra ise depresyon, anksiyete ve stres düzeylerine olan etkisine yönelik iki ayrı model geliştirilmiştir. Her iki modelin ikinci aşamasında hayatın anlam değişkeni aracı faktör olarak modele sokulmuştur. İlgili tüm işlemler yapısal eşitlik modellemesi temelinde AMOS programı vasıtasıyla gerçekleştirilmiştir. Baron ve Kenny (1986, s. 1177), aracı ve ılımlaştırıcı değişkenleri detaylıca ele aldığı meşhur çalışmasında, örtük değişkenli modellerde yapısal eşitlik modelinin tercih edilmesine ilişkin bir dizi faydadan bahsetmektedir. Dolayısıyla bu çalışmada da yürütülen aracılık analizlerinde yapısal eşitlik modelinin tercih edilmesinin sebebi araştırmada yer alan gizil değişkenlerdir.

4.1.4.1. Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü

Anlam değişkeninin, dindarlığın ve ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerindeki etkisinde aracı etkisinin olup olmadığı sorusu, AMOS programı yardımıyla gerçekleştirilen analizlerle cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Ancak aracılık analizlerine geçmeden önce kurulan ilk modelde dindarlığın olumlu ruh sağlığı göstergeleri üzerindeki toplam etkisi (total effect) hesaplanmıştır. Analize ilişkin bulgular aşağıda yer alan Şekil 4.1'de verilmiştir.

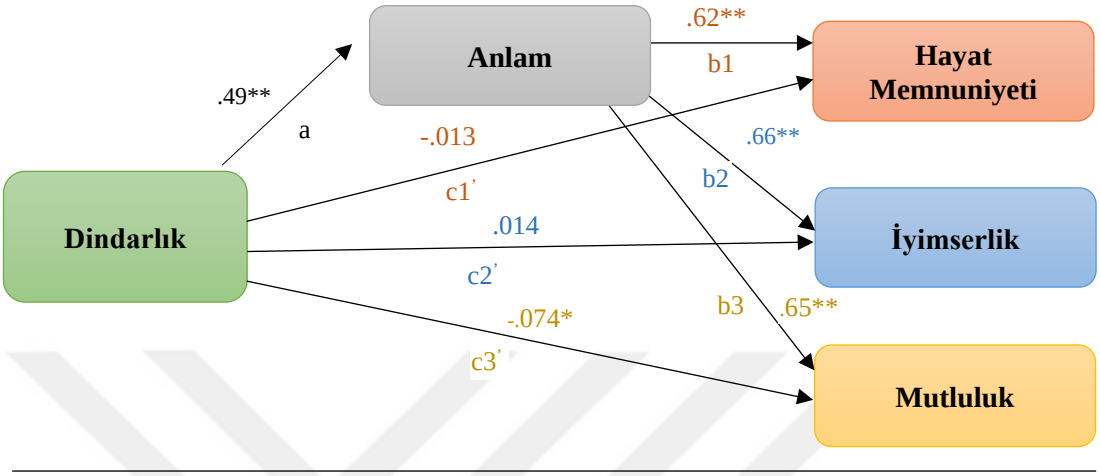


Not: Standardize edilmiş beta katsayıları kullanılmıştır. *p<.05; **p<.001.

Şekil 4.1: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri Üzerindeki Toplam Etkisi

Şekil 4.1'de verilen değerlere göre yer alan ilk aşamaya ilişkin dindarlığın hayat memnuniyeti üzerindeki etkisi *c1* yolu (β=.34; p<.001), iyimserlik üzerindeki etkisi *c2*

yolu (β=.38; p<.001) ve mutluluk üzerindeki etkisi *c3* yolu (β=.31; p<.001) ile gösterilmiş, bu etkiler istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bu bulgular aracılık analizi için modelin elverişli olduğuna işaret etmektedir.



Not: Standardize edilmiş beta katsayıları kullanılmıştır. *p<.05; **p<.001.

Şekil 4.2: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumlu Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü

Dindarlığın ruh sağlığı ilişkisinde anlamın aracı faktör olarak rol oynayıp oynamadığına ilişkin geliştirilen model ve yapılan analizlere yönelik bulgular yukarıda Şekil 4.2'de verilmiştir. Bununla birlikte yapılan analizler sonucunda değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununun olmadığı da anlaşılmıştır (VIF=1,203<2,5) (Allison, 1999). Aracılık analizlerine ilişkin değerlere bakıldığında *a* yolu ile gösterilen, dindarlığın anlam üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu göze çarpmaktadır (β=.49; p<.001). Aracılık etkisinden söz edilebilmesi için gerekli olan diğer etkileşim anlamın ruh sağlığı üzerindeki anlamlı etkisinin olmasıdır. Değerler anlamın *b1* yolu ile gösterilen hayat memnuniyeti (β=.62; p<.001), *b2* yolu ile gösterilen iyimserlik (β=.66; p<.001) ve *b3* yolu ile gösterilen mutluluk (β=.65; p<.001) üzerinde güçlü ve anlamlı etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.

Dindarlığın ruh sağlığı değişkenleriyle olan ilişkisine, yani doğrudan etkisine (direct effects) bakıldığında ise hayat memnuniyeti (β=-.013; p>.05) ve iyimserlik (β=.014; p>.05) üzerinde ilk modelde (Şekil 4.1) gözlenen anlamlı etkilerin ortadan kalktığı; aracılık modelinde yalnızca mutluluğu (β=-.074; p<.05) anlamlı bir şekilde yordadığı göze çarpmaktadır.

Dindarlığın, anlam üzerinden ruh sağlığına dolaylı etkileri (indirect effects) ve bu etkinin anlamlı olup olmadığına işaret eden güven aralıkları (confidence interval) ise sırasıyla şu şekildedir: hayat memnuniyeti için dolaylı etki β=.30 ve CI=.237 - 379; iyimserlik için β=.32 ve CI=.259 - 402; mutluluk için β=.32 ve CI=.251 - 399. Tüm etkiler pozitif yönlü olmakla birlikte belirtilen güven aralıkları 0 değerini içermediği için dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Aracılık modelinin genel uyumuna bakıldığında uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralıkta yer almaktadır. Buna göre ki-kare bölü serbestlik derecesi $\chi^{2/sd}$=4,280 olarak gözlenirken CFI=.908, TLI=.898, GFI=.879, AGFI=.860 ve RMSEA=.053 olarak bulgulanmıştır.

Tüm bu istatistiksel bulgular ışığında dindarlığın ruh sağlığının olumlu göstergelerinden hayat memnuniyeti ve iyimserliğe olan etkisinde tam aracılık; mutluluğa etkisinde ise kısmî aracılık etkisinin olduğunu söylemek mümkündür (Şekil 4.2). Dolayısıyla araştırma çerçevesinde;

1. H_6: Dindarlığın ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerindeki etkisinde hayatın anlamı değişkeninin aracılık etkisi vardır.

2. H_{6a}: Dindarlığın hayat memnuniyeti üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

3. H_{6b}: Dindarlığın iyimserlik üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

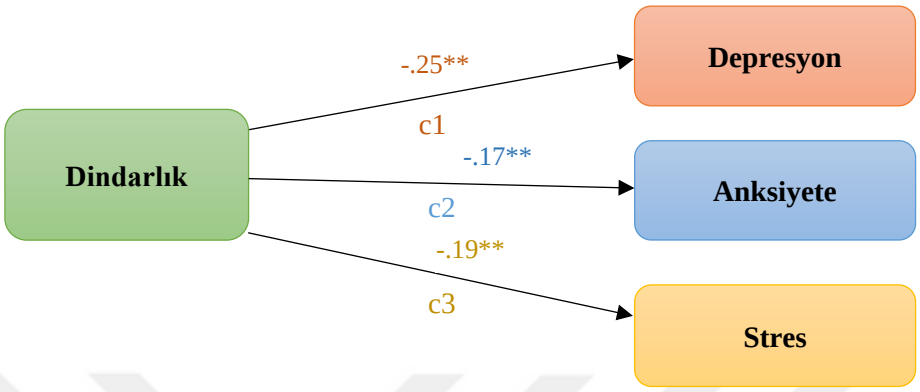
4. H_{6c}: Dindarlığın mutluluk üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

şeklinde geliştirilen hipotezler doğrulanmış olmaktadır.

4.1.4.2. Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü

Araştırmada dindarlığın depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığının olumsuz göstergeleri üzerindeki etkisinde anlamın aracılık etkisinin olup olmadığı sorusu da cevaplandırılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda yukarıda yapılan analizler bu kez farklı

değişkenlerle yürütülmüş elde edilen bulgular aşağıdaki Şekil 4.3 ve Şekil 4.4'te görselleştirilmiştir.

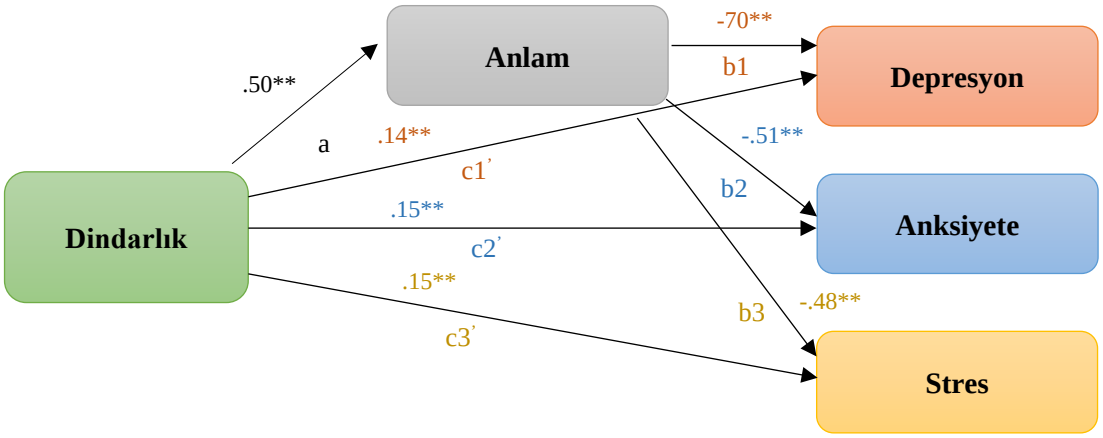


Not: Standardize edilmiş beta katsayıları kullanılmıştır. *p<.05; **p<.001.

Şekil 4.3: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri Üzerindeki Toplam Etkisi

Dindarlık ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleri etkileşiminde anlamın aracı rolüne geçmeden önce kurulan ilk modelde dindarlığın bu değişkenler üzerindeki toplam etkisi (total effect) hesaplanmıştır. Bu analize yönelik bulgular yukarıda Şekil 4.3'te verilmiştir. Buna göre dindarlığın depresyon (β=-.25; p<.001), anksiyete (β=-.17; p<.001) ve stres (β=-.19; p<.001) üzerindeki etkisinin negatif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulguların aracılık analizi yapmak için temel şartı sağladığı söylenebilir.

Dindarlığın olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle olan etkileşiminde anlamın aracı faktör olarak rol oynayıp oynamadığına ilişkin geliştirilen model ve yapılan analizlere yönelik bulgular ise aşağıda Şekil 4.4'te verilmiştir. Aracılık modeline ilişkin bulgulara bakıldığında dindarlığın anlam üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu göze çarpmaktadır (β=.50; p<.001). Aracılık etkisinden söz edilebilmesi için gerekli olan diğer etkileşim ise anlam değişkeninin, olumsuz ruh sağlığı göstergeleri üzerinde anlamlı etkisinin olmasıdır. Elde edilen bulgular, anlamın depresyon (β=-.70; p<.001), anksiyete (β=-.51; p<.001) ve stres (β=-.48; p<.001) üzerinde güçlü, anlamlı ve negatif yönlü etkisinin olduğunu ortaya koymaktadır.



Not: Standardize edilmiş beta katsayıları kullanılmıştır. *p<.05; **p<.001.

Şekil 4.4: Dindarlığın Ruh Sağlığının Olumsuz Göstergeleri Üzerindeki Etkisinde Anlamın Aracı Rolü

Aracılık analizinden önce değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) sorununun olup olmadığı araştırılmış, varyans enflasyon faktörünün kabul edilebilir bir değer aldığı görülmüştür (VIF=1,203<2,5) (Allison, 1999).Yukarıdaki şekilde yer alan, dindarlığın olumsuz ruh sağlığı değişkenlerine olan doğrudan etkisine (direct effects) bakıldığında ise dindarlığın depresyon (β=.14; p<.001), anksiyete (β=.15; p<.001) ve stresi (β=.15; p<.001) anlamlı bir şekilde yordadığı göze çarpmaktadır. Dindarlığın, anlam üzerinden ruhsal rahatsızlıklar üzerindeki dolaylı etkileri (indirect effects) ve bu etkinin anlamlı olup olmadığına işaret eden güven aralıkları (confidence interval) ise sırasıyla şu şekildedir: depresyon için dolaylı etki β=-.34 ve CI=-.487 - -.252; anksiyete için β=-.24 ve CI=-.371 - -.152; stres için β=-.25 ve CI=-.397 - -.163. Görüldüğü üzere tüm etkiler negatif yönlü olmakla birlikte belirtilen güven aralıkları 0 değerini içermediği için dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Aracılık modelinin genel uyumuna bakıldığında uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir aralıkta yer almaktadır. Bu doğrultuda, ki-kare bölü serbestlik derecesi $\chi^{2/sd}$=4,609 olarak gözlenirken CFI=.858, TLI=.847, GFI=.850, AGFI=.831 ve RMSEA=.056 olarak bulgulanmıştır.

Tüm bu istatistiksel bulgular ışığında dindarlığın ruh sağlığının olumsuz göstergeleri olarak araştırmaya dâhil edilen depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin kısmî aracılık rolünün olduğunu söylemek mümkündür (Şekil 4.4). Dolayısıyla araştırma çerçevesinde geliştirilen;

1. H_7: Dindarlığın ruh sağlığının olumlu göstergeleri üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

2. H_{7a}: Dindarlığın depresyon üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

3. H_{7b}: Dindarlığın anksiyete üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

4. H_{7c}: Dindarlığın stres üzerindeki etkisinde anlam değişkeninin aracılık etkisi vardır.

hipotezlerinin doğrulandığını söylemek mümkündür.

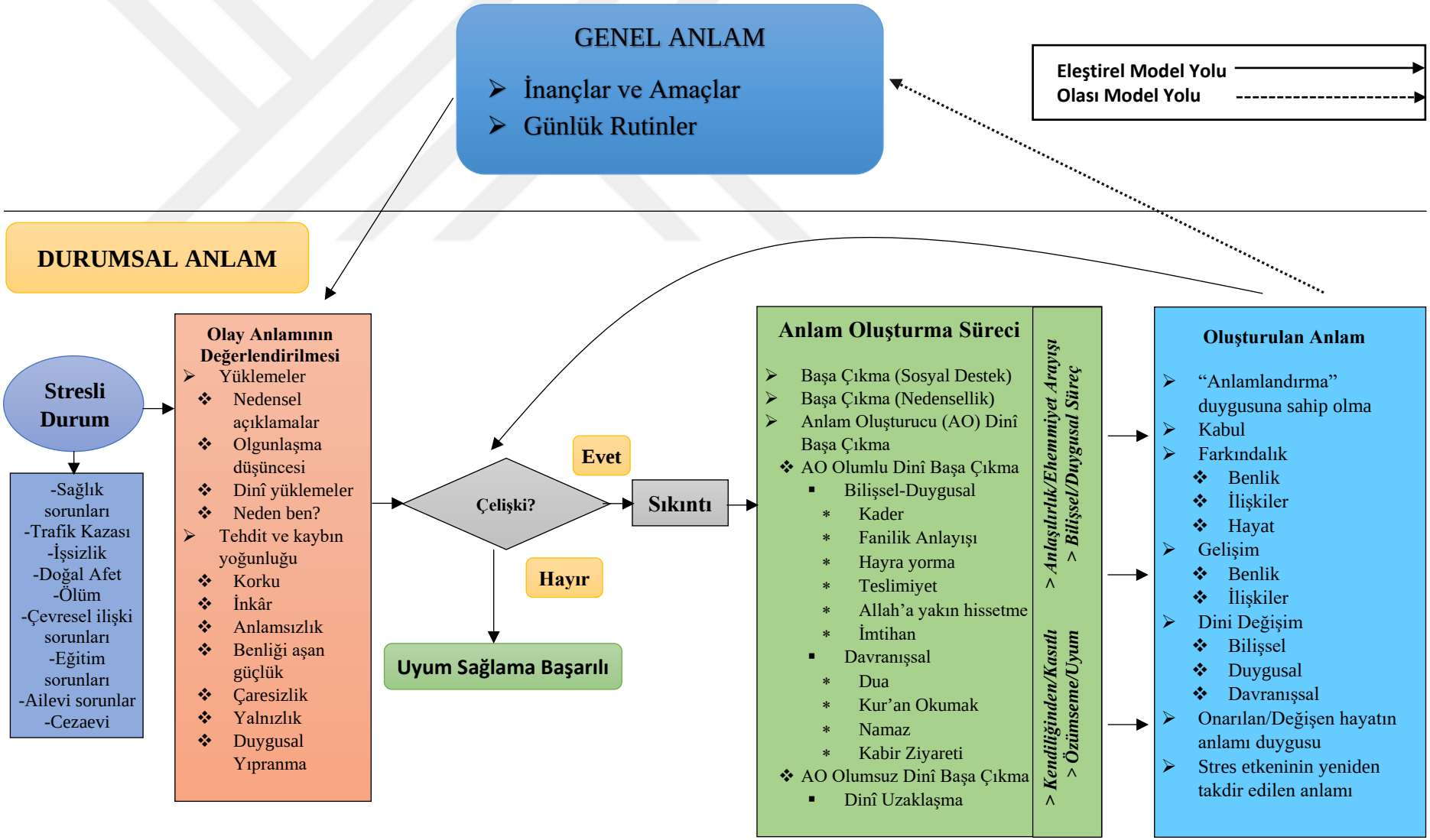
Araştırmanın nicel aşamasında elde edilen bulgular, şu şekilde özetlenebilir. Kullanılan ölçme araçlarının araştırma bağlamında elde edilen değerleri güvenilir düzeylerdedir. Katılımcılar, hayatın anlamı, dindarlık, hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk kategorilerinde ortalamanın üstünde değerlere sahip olmuştur. Öte yandan depresyon, anksiyete ve stres gibi ruh sağlığının olumsuz göstergelerinde elde ettikleri ortalamalar ise düşük seviyelerdedir. Araştırma grubunun klinik olmayan örneklemden müteşekkil olduğu hatırlanacak olursa bu bulgular makul gözükmektedir. Yapılan korelasyon ve regresyon analizleri, dindarlık ile hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk ve hayatın anlamı arasında pozitif yönlü ilişki ve etkileşimler olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca dindarlık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ve etkileşimler gözlenmiştir. Hayatın anlamı ile ruh sağlığının mevzubahis olumlu göstergeleri arasında pozitif yönlü; hayatın anlamı ile ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında ise negatif yönlü bir ilişki ve etkileşim gözlenmiştir. Bunların yanı sıra çalışmanın nicel aşamada en önemli bulgusu, dindarlığın ruh sağlığına olan etkisinde hayatın anlamı duygusunun aracılık etkisinin olmasıdır. Aracılık etkisine ilişkin olarak; dindarlığın hayat memnuniyeti ve iyimserlikle olan etkileşiminde anlamın tam aracılık rolü tespit edilmişken mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerine olan etkisinde kısmi aracılık rolü gözlenmiştir. Elde edilen tüm bu bulgular, nitel bulgularla da bütünleştirilerek araştırmanın tartışma kısmında ayrı başlıklar halinde detaylıca yorumlanmıştır.

4.2. NİTEL BULGULAR

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan nitel aşamaya ait bulgular bu başlık altında belirli görseller, tablo ve grafiklerle birlikte verilmiştir. 17 katılımcıyla gerçekleştirilen derinlemesine mülakat sonucunda deşifre edilen ses kayıtları, MAXQDA nitel veri analizi programında belirli kodlar ve daha sonra üst temalar altında toplanmıştır. Kodlara ilişkin yapılan çeşitli frekans analizleri de ilerleyen sayfalarda tablo ve grafik olarak sunulmuş, bu kod ve temalar katılımcılardan yapılan doğrudan alıntılarla örneklendirilerek açıklığa kavuşturulmuştur.

4.2.1. Anlam Oluşturma Modeli

Mülakatlara katılım için koyulan ve kişilerce tecrübe edilen güç bir durum ölçütü, araştırmacıda nitel analizlerin bir anlam oluşturma teorisi çatısı altında toplanmasının daha sağlıklı ve bütünlüklü bir yapı ortaya koymak için faydalı olacağı düşüncesini doğurmuştur. Buradan hareketle yapılan literatür taraması sonucunda, özellikle stresli durumlar karşısında gösterilen başa çıkma deneyimini, anlam oluşturma teorisi altında ele alan ve ilgili alanda da öne çıkan Park ve Folkman (1997)'ın Anlam Oluşturma Modeli'nde karar kılınmıştır. Özellikle çalışmanın nitel aşamasının dayanak noktasını teşkil eden bu model, anlam oluşturmayı genel anlam ve durumsal anlam olmak üzere iki boyutta ele alan dinamik bir süreci öngörmektedir. Araştırma kapsamında, nitel çalışmanın doğasına sadık kalınarak ilgili model aynen verilere uygulanmamış, birçok değişikle birlikte Müslüman Türk örneklemi özelinde küçük çaplı bir uyarlaması yapılmıştır. Yapılan betimsel ve içerik analizleri sonrasında elde edilen kod ve temalar, anlam oluşturma modelinin belirli bir süreci ihtiva ettiği de göz önünde bulundurularak, dinamik bir süreç içerisinde aşağıdaki şekilde görselleştirilmiştir.



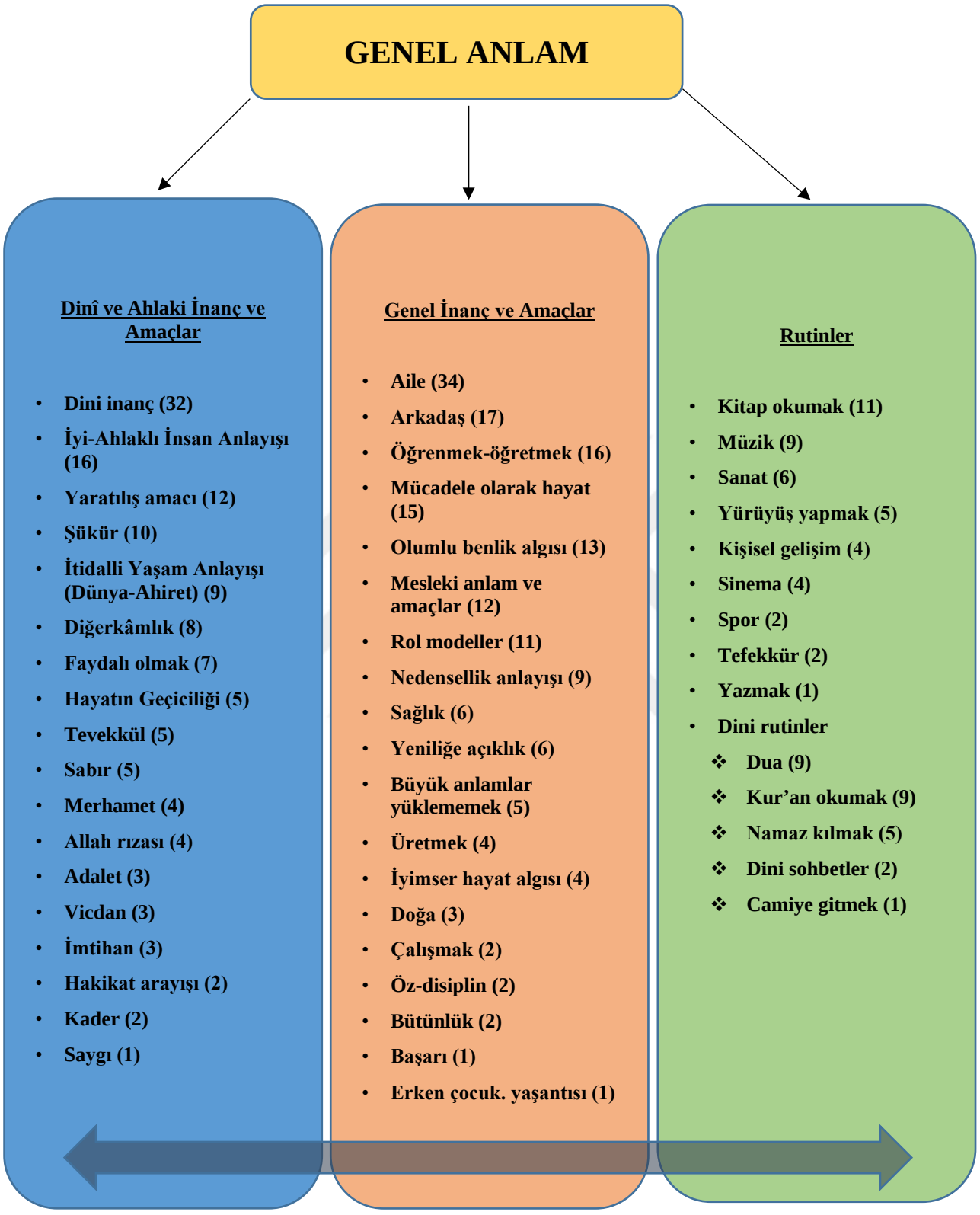
Şekil 4.5: Nitel Aşamada Ortaya Çıkan Anlam Oluşturma Modeli. Kaynak: (Park, 2010, s. 258)

Yukarıda Şekil 4.5'te görüldüğü gibi ilk olarak katılımcıların genel anlamlarını oluşturan genel inanç ve amaçları ile çeşitli yaşam rutinleri tespit edilmiştir. Din/darlık, çalışmanın üç sacayağından birini oluşturduğu için söz konusu inanç, amaç ve rutinlerden dinî ve ahlaki olanlar ayrı başlıklar altında toplanmıştır. Daha sonra durumsal anlamı tetikleyen stres yaratıcı unsur olarak güç durum veya travmatik hadiselere yer verilmiştir. Stresli durumla karşılaşıldığı anda olayın ilk değerlendirilmesine tekabül eden birincil süreç, olay anlamının değerlendirilmesi sürecidir. Eğer ilk değerlendirmeler (durumsal anlam) ile genel anlam arasında bir uyumsuzluk varsa, o zaman modelin merkezini teşkil eden anlam oluşturma süreci başlamaktadır. Son olarak ise bir çıktı olarak düşünülmesi mümkün olan oluşturan anlam aşaması gelmektedir. Oluşturan anlam, stresli durum özelinde, eğer kişinin genel anlam ve durumsal anlamı arasındaki uyumsuzluğu giderecek nitelikteyse sıkıntılı duruma adaptasyon ve anlam oluşturma süreci başarılı olmaktadır. Şayet iki anlam boyutu arasında hâlâ bir çelişki varsa o halde anlam oluşturma süreci tekrar başa dönmektedir (Park, 2010, ss. 258-261; Park & Folkman, 1997, ss. 118-131).

Analiz sürecinde genel anlamın yanında bahsi geçen her bir aşama birer tema kabul edilerek katılımcıların zorlu durumun üstesinden gelme serüveni bu temalara ait çeşitli kod ve alt kodlar üzerinden okunmaya çalışılmıştır. Ayrıca aşağıda bu temalar, daha önce verilen model görselindeki sıra gözetilerek her bir aşama ilgili kodlar ve katılımcılardan yapılan doğrudan alıntılarla teker teker ele alınmıştır.

4.2.2. Genel Anlam

Anlam oluşturma modelinde genel anlam, bireylerin sahip olduğu genel inanışlar ile büyük-küçük çeşitli yaşam hedeflerinden oluşmaktadır (Park, 2016, s. 2). Genel anlam, kişinin yaşamına farklı amaç ve inançlar doğrultusunda yön veren, eylemlerine meşruiyet kazandıran veya doğrudan eyleme geçmesini sağlayan anlamlardır. Örneğin kişilerin sahip olduğu adalet erdemi, dinî inancı ya da bazı mesleki amaçları bunlara örnek olarak verilebilir. Araştırma özelinde bu bileşenlere, modelde yer almayan rutinler başlığı da eklenmiştir. Katılımcıların sahip olduğu genel inanç ve amaçlar ile rutinler, dinî olanları ayrı tablo ve grafiklerle olmak üzere, aşağıdaki görsellerde ilgili kod frekanslarıyla birlikte verilmiştir. Anlam kodlarının yanında parantez içinde yer alan frekanslar, ilgili kodun tüm analiz boyunca kaç kere tekrar ettiğine tekabül etmektedir.



Şekil 4.6: Katılımcıların Genel Anlamını Oluşturan Genel İnanç, Amaç ve Rutinleri

4.2.2.1. Genel İnanç ve Amaçlar

Hatırlanacak olursa araştırmanın nitel aşamasındaki amaçları arasında şunlar yer almaktaydı: *"Katılımcıların genel anlamı sistemini teşkil eden inanç ve amaçlar nelerdir?"*, *"Dinî inanç ve amaçların genel anlam sisteminde ağırlığı nedir?"*, *"Katılımcıların anlam dünyasının bir yansımasını temsil ettiği düşünülen rutinleri nelerdir? Bunlar arasında dinî rutinlerin yeri nedir?"*. Zikredilen amaçlara matuf, bu başlık altında katılımcıların genel inanç ve amaçlarına ilişkin tutumları, öne çıkan, görüşmelerde sıkça tekrar edilen bazı genel anlam kaynaklarına ilişkin bulgular betimlenmiştir. Bunlar arasında dinî ve ahlaki olanlar aşağıda ayrı bir başlık altında ele alınmıştır. Her bir alt kod, teker teker ele alınmamış, her temada görece daha sık tekrar eden bazı alt kodlara (anlamlara) yer verilmiştir. Yukarıdaki şekilde (Şekil 4.6) ilgili kodun toplamda tüm analiz boyunca kaç kere tekrar ettiği parantez içinde verilmişken aşağıda verilen tabloda (Tablo 4.13) kaç katılımcıda ilgili kodun ortaya çıktığı yer almaktadır.

Tablo 4.13
Genel İnanç ve Amaçların Katılımcı Temelli Frekans Tablosu

Genel İnanç ve Amaçlar	Katılımcı (N)
Dini ve Ahlaki İnanç ve Amaçlar	17
Aile	13
Arkadaş	10
Öğrenmek-öğretmek	9
Mücadele olarak hayat	7
Olumlu benlik algısı	7
Sebep-sonuç ilişkisi	7
Mesleki anlam ve amaçlar	7
Rol modeller	5
Üretmek	4
İyimser yaşam anlayışı	4
Sağlık	3
Büyük anlamlar yüklememek	3
Yeniliğe açıklık	3
Çalışmak	2
Öz-disiplin	2
Doğa	2
Tutarlılık	2
Erken çocukluk yaşantıları	1
Başarı	1

Aile

Şekil 4.6'da yer alan genel anlamlara bakıldığında tüm anlamlar içinde özellikle *aile*nin ön plana çıktığı görülmektedir. Katılımcıların güç durum yaşayan kişiler olduğu hatırlanacak olursa zor durumlar karşısında güvenli bir dayanak noktası olarak ailenin genel anlam sisteminde kendisine sıkça atıf yapılmasına neden olduğu söylenebilir. Örneğin cezaevi tecrübesi yaşayan K3 (Erkek, 28), *"Beni ayakta tutan belki aile bağlarıydı ve bırakamayacağım dostluklarımdı", "…annemin babamın öyle bir arkamda duruşu vardı ki mesela annem 'ben senin tek sözüne inanırım kimin ne dediği önemli değil benim için' derdi"* diyerek ailesinin kendisi için önemini farklı yerlerde vurgulamıştır.

Yaşadığı deprem felaketinden sonra uzun bir süre çadırda kalan K11 (Kadın, 22) de hayatta kendisini en çok motive eden unsurlar arasında şunları zikretmiştir: *"…ailem ve inancım. Çünkü yaşadığım kötü olayları onlarla beraber atlattım. Bana şükretmesini ailem öğretti. İnancım ise hep kalbimin rahat olmasını sağladı"*.

K17 (Erkek, 30) de benzer şekilde hayatta her şeyi kaybettiği takdirde kendisini ayakta tutacak olan şeyin ailesi olduğunu dile getirmiştir: *"Her şeyimi kaybetsem bile ailem beni ayakta tutar. Hiçbir şey yapamasak bile giderim bir şeyler yapar yine geçinirim. Ben işsiz kaldığımda bile eşim yanımdaydı. Aramızda o güven bağı var. Güven bağı bana onu söyletiyor"*.

Arkadaş

Katılımcılar arasında en çok tekrarlanan bir diğer kod, sevilen yakınlar veya *arkadaş(lık)* kodudur. Yine güç durumlar esnasında arkadaşlardan görülen destek ve yardım, katılımcılar verdiği cevapların arasında ikinci sırada arkadaşlığın gelmesine sebebiyet vermiş olabilir. Örneğin K3 (Erkek, 28)'ün *"olaydan sonra anladığım bir gerçeklik var ki şu kadar veya bu kadar malım olacağına iyi bir tane dostum olsun yeter"* şeklinde ifadeleri bu duruma örneklik teşkil etmektedir.

Benzer şekilde K6 (Kadın, 24), kendisini motive eden şeylerle alakalı olarak şunları dile getirmiştir: *"…arkadaşlık ilişkilerime önem veririm. İyi insanlarla, hayata*

değerli bir şey olarak bakan insanlarla zaman geçirdiğimde hayatım çok daha olumlu ilerliyor bu noktada. Bu yüzden iletişim halinde olmayı çok önemsiyorum".

K4 (Kadın, 24) ise yaşamında belirleyici olan en etkili unsurlar arasında yakınlarını saymaktadır: *"Beni tanımlayan şeylerden en önemlisi ailem ve yakınlarım. Onlar benim için çok önemli"*.

Öğrenmek ve öğretmek

Genel inanç ve amaçlar arasında öne çıkan bir diğer alt kod, *öğrenmek ve öğretmek*tir. Yeni bir şeyler öğrenmek ve insanlara öğrendiği şeyleri aktarmak katılımcıların yarısından fazlasının dile getirdiği bir husus olmuştur (Tablo 4.13). Bu kod, mesleği öğretmenlik olan katılımcıların yanı sıra farklı mesleklere mensup kişilerce de dile getirilmiştir. Örneğin annesinin vefatından sonra oldukça zorlu bir dönemden geçen bir katılımcı, öğrenmek ve öğretmekle ilgili olarak şunları dile getirmiştir:

> *"…devam etmemi sağlayan şey öğrencilerim. Öğrencilerim ve o statüde olan insanlar. Birilerine bir şeyler öğretmek. Öğrencilerimi çok seviyorum. Gerçek anlamda karşılıksız bir şekilde seviyorum ve onlara da bu sevgiyi aşılamak istiyorum. Bu duygu bana iyi geliyor ve ilk böyle ayağa kalktım", "…bunların dışında öğrenmek beni yola devam ettiren şeylerden biri. Bir şeyi öğrenmeyi çok severim. Onun hazzı beni devam ettiren bir şey. Çok farklı şeyler okumayı seven birisiyim"* (K5, Kadın, 28).

Hayatın genel anlam ve amacıyla ilgili olarak kendisine sorulan soruya K13 (Kadın, 43)'ün dile getirdiği anlam ve amaçlar arasında öğrenmek, dikkat çekici bir motivasyon kaynağı olarak öne çıkmaktadır: *"Kendimi sürekli yetiştirmek için şu an üçüncü üniversitemi okuyorum mesela. Bizden sonraki neslin çok farklı bir nesil olacağını düşünüyorum ve kendimi de buna bağlı olarak geliştirmeye çalışıyorum. Bir öğrenme hazzım var"*.

Sahip olduğu her şeyi yitirdiği takdirde kendisini ayakta tutacak olan şeyin ne olduğu sorusuna verdiği cevapla K9 (Kadın, 25), insanlara bir şey öğretme ve aktarabilmenin kendisi için taşıdığı önemi dile getirmiştir: *"…ama beni hayatta yaşatan en önemli şey muhakeme yeteneğim ya da birilerine bir şey öğretebilmem. Bu olmadığında her şeyi kaybederim herhalde"*.

Mücadele olarak hayat

Katılımcıların önemli bir kısmı genel olarak yaşamı bir mücadeleden ibaret görmektedir. *Mücadele olarak hayat* şeklinde kodlanan bu tutumun araştırma özelinde ortaya çıkmasında, görüşmelere katılan tüm kişilerin başından zorlu bir deneyim geçmiş olması etkili olmuş olabilir. Örneğin geçirdiği trafik kazasından sonra zorlu bir dönemden geçen bir katılımcının farklı yerlerde dile getirdiği ifadeler, bu görüşü destekler mahiyettedir:

> "*Benim yaşadığım o tecrübe hayatın toplamının sıkıştırılmış bir şekliydi sanki ama esasında hayat böyle bir şey. Gözünü açıyorsun yine yapman gereken şeyler var, sorumlulukların var sebep oldukların, olabileceklerin var, maruz kaldıkların var. Bir şekilde bunun üstesinden gelerek güçlü bir şekilde devam etmeye çalışıyorsun", "Hayatın amacı ise ayakta kalmaktır"* (K1, Kadın, 28).

Benzer şekilde K12 de hayatı bir mücadele olarak yorumlamaktadır: "*Nefsime yenik düşerim ama sonra pes eder yeniden kalkıp çabalarım, tüm bir hayat zaten bu mücadeledir*". "*Yakınlarınızdan biri vefat ettiğinde veya amansız bir hastalığa yakalandığında genellikle nasıl teselli bulursunuz?"* şeklinde yöneltilen soruya verilen bir cevap, düzen ve intizamdan ziyade yaşama ilişkin mücadeleci ve görece karmaşık bir tutuma örneklik teşkil etmektedir:

> "*Tecrübe ettiğimiz tüm acılar hatıralaşınca güzelleşiyor ve biz yaşadığımızı daha çok hissediyoruz, insan olduğumuzu daha çok hissediyoruz. O yüzden de insan olmanın bir parçası olarak yorumluyorum bunu. Bir kaos olarak düşünüyorum ben hayatı, öyle yorumluyorum en azından"* (K15, Kadın, 25).

Olumlu benlik algısı

Genel olarak yaşam serüveninde çoğu kişi gücü kendinden almaktadır. Gerek güç durumun etkisi gerekse genel duruş itibariyle katılımcıların yarıya yakını *olumlu benlik algısı* kodu altında topladığımız bir dizi pozitif öz-değerlendirmeler rapor etmiştir. Örneğin K7 (Erkek, 43), görüşmenin farklı yerlerinde birkaç kez kendisinin güçlü yapısından dolayı hayatta karşısına çıkan zorluklara göğüs gerdiğini ve genel olarak hayata daha rahat uyum sağladığını dile getirmektedir: *"Bunları herkes kaldıramaz herhalde ama yetişme tarzım gereği biraz güçlü bir yapım var. Süreçte ayakta durdum", "Benim güçlü bir yapım var ondan dolayı bu tarz olayları daha rahat atlatıyorum".*

Olumlu benlik algılarına bir başka örnek de sahip olduğu her şeyi yitirdiği takdirde kendisini ayakta tutacak yegâne şeyin aklı olduğunu belirten K9 (Kadın, 25)'un şu cümleleridir:

> *"Aklım. O olmadığında hiçbir şey olduğumu düşünüyorum. Çok bir mal varlığım yok ya da elim kolum çok uzun değil birilerine yardım edemem. Ama beni hayatta yaşatan en önemli şey muhakeme yeteneğim ya da birilerine bir şey öğretebilmem. Bu olmadığında her şeyi kaybederim herhalde".*

Karakterini şekillendiren ve yaşamını da etkileyen özellikler arasında kararlılık özelliğini zikreden bir katılımcı ise çeşitli yerlerde kendisine yönelik olumlu benlik algılarını yinelemiştir:

> *"İkinci sırada karakter özelliği olarak bakarsak kararlılığım ve bir konuda dirayet ve çaba göstermem gelir. Bu da yine bence mükemmeliyetçilikten geliyor. Girdiğim ortamlarda bir şekilde kendimi sevdirebiliyorum ve çekinmeden sorumluluk alabiliyorum. Aldığım görevlerin üstesinden gelebiliyorum ve bu da beni insanların gözünde güvenilir ve saygıdeğer yapıyor. Eğer bu bana zarar veren bir noktaya ulaşmazsa başarıma da etki ediyor. Hayatımı güzel anlamda şekillendiren şeylerden biri de budur"* (K14, Kadın, 22).

Mesleki anlam ve amaçlar

Yapılan görüşmeler sonrasında sık tekrar eden bir diğer kod *mesleki anlam ve amaçlar*dır. Bu anlam ve amaçların kendisinde ortaya çıktığı birçok kişi, mesleğiyle büyük oranda bütünleşmiş; çoğu zaman meslekleri, yaşam felsefelerini de belirlemiştir. Kendisini ayakta tutacak yegâne şeyin mesleği olduğunu söyleyen ve öğretmenlik mesleğini icra eden bir katılımcı mesleği ve kimliğinin bütünleştiğini şu sözlerle dile getirmiştir: *"(beni ayakta tutacak olan şey) mesleğim derdim. Öğretmenliği para kazanma aracı veya sıradan bir meslek olarak görmüyorum…ben zaten öğretmen olmak istiyordum, hangi branş olursa olsun. Kimliğimle de örtüşüyor yani bu açıdan"* (K10, Kadın, 32).

Benzer olarak hayatın anlam ve amacına ilişkin görüşünün sorulduğu soruya bir katılımcı şu şekilde cevap vermiştir:

> *"(Hayatın anlam ve amacı) sadece mesleğim. Onun dışında pek bir anlamı olduğunu düşünmüyorum. Hani birilerini eğitebiliyorsam, aldığım kültürü bir sonraki nesle aktarmak için bir aracı vesilesi olarak görüyorum kendimi.*

Aldığım kültürü, bilgiyi, geleneği ya da davayı bir sonrakine aktarabilmek tek amacım" (K9, Kadın, 25).

Bu durumun özellikle güç hadiseler karşısında kişiye bir dayanma gücü verdiği durumlar da vardır. Annesinin vefatından sonra öğrencileriyle arasındaki bağın daha da güçlendiğini dile getiren bir katılımcının şu cümleleri bu durumu açık bir şekilde ortaya koymaktadır:

"Öğrencilerimin 'hocam sizin var oluşunuz bile bizi devam ettiriyor hiçbir şey yapmayın sizin var olduğunuzu bileyim o bana yeter' demesi beni sorumlu hissettiriyor. Öğrencilerime bakınca onlara umut olmak, hâlâ o sevgiyi yayabiliyor oluşum ya da onlara umut oluşum, yaşamak için sanki bir zorunluluk hissi veriyor bana" (K5, Kadın, 28).

Belirtmek gerekir ki mesleki anlam ve amaçların ortaya çıktığı kişiler, büyük ölçüde öğretmenler olmuştur. Verilen cevaplara bakıldığında gerek mesleğin doğası gerekse belirli ideallerden kaynaklı olarak, meslek alanı ile öznel yaşam alanı arasında keskin çizgilerin olmadığı; buna karşın bu iki alan arasında geçişkenliğin oldukça sık tecrübe edildiği görülmektedir. Ayrıca bu doğrultuda icra edilen meslek, hayata karşı genel tutumu da büyük ölçüde şekillendirmekte, bu durum ise kişiyi hayata bağlayan amaçlara rengini vermektedir.

Rol modeller

Genel anlam üst temasında, genel anlam ve amaçlar arasında öne çıkan diğer bir anlam kodu kişilerin yaşamlarının farklı dönemlerinde etkili olan çeşitli *rol modeller*dir. Birçok katılımcı gerek ailesinden veya eğitim hayatından gerekse çevresinde ilişki içinde olduğu bazı kişilerin, yaşam serüveninde büyük bir etkisinin olduğunu ve hayata bakışını şekillendirdiğini dile getirmiştir. Konuyla ilgili olarak bir katılımcının şu ifadeleri, insan hayatında rol modellerin önemini teyit eder niteliktedir:

"Üniversite yıllarımdayken bizim köye yerleşen bir hocamız vardı...O benim için rol model bir kişiliktir…O şehirli bir insandı tabi ben o zaman köylüyüm, köyde yetişmiş biriydim, ailenin dokuzuncu çocuğuydum ve kendimle alakalı bir şeyim yoktu…O hocam bana 'sen bir şeyler yapabilirsin, başarabilirsin, yüksek lisansını doktoranı yap, araştır, oku, vazgeçme devam et ben de sana destek olacağım' dedi. Bir de kırsal yerde büyüyen bir insan olarak olaylara bakış açım dardı. O bana olaylara daha geniş bir pencereden bakmayı öğretti.

Farklı fikirlere açıktı, değişik fikirlere önem verirdi. Bu yönleriyle benim ufkumu açtı. Kendimi fark etmemi sağladı" (K16, Erkek, 40).

Bunların yanı sıra rol modeller, kimi zaman kişinin inandığı dinin içerisinden bazı şahsiyetler (peygamber, dinî lider vb.) olmaktadır. Örneğin K12 (Kadın, 30), yaşamında etkili olan, kendi kişiliğini de etkileyen önemli bir etken olarak farklı yerlerde hem annesini hem de Hz. Muhammed'i zikretmektedir: *"Annem beni motive eder öyle zor bir yaşamı var ki ama o hep sabretmiş, hakeza efendimizin hayatını düşünürüm hep…", "Bir siyer kitabı okumuştum üniversite ikinci sınıfta. Efendimizin o zarafeti beni çok etkilemiş, daha nazik ve sakin bir insan yapmıştı".*

Benzer şekilde bir başka katılımcı da kendisini motive eden kişi ve olaylarla ilgili olarak bazı rol modeller ve başarı hikayelerini dile getirmektedir:

"…bazı şahsiyetlerin hayatı beni çok etkiliyor. Mesela Hz. Ömer. Onun yaşama bakış açısı mesela onun adalet duygusu ve insani özelliklerini düşündüğümde direkt ona gidiyor kelimelerim. Ya da Aziz Sancar mesela. Yaşına ve çalışma saatlerine baktığım zaman etkileniyorum. Yeğenlerime de onları örnek gösteriyorum. Ya da yaşı genç ve başarılıysa beni yeniliyor bu hikayeler, motive ediyor" (K10, Kadın, 32).

Rol modellerle ilgili olarak dikkat çeken bir bulgu, kişilerin bazı aile üyelerini kendilerine örnek alması ve aile üyelerinin, kişiliğini çok farklı şekillerde etkilediğine yaptığı vurgudur. Örneğin K6 (Kadın, 24), konuyla ilgili şunları söylemiştir: *"Annemin hayata bakış açısı benim hayata bakış açımı çok etkilemiştir. Daima insana, doğaya, evrene sevgi ve merhamet odaklı bakmamı sağlamıştır. Bu yüzden bu benim hayatımı çok etkilemiştir".*

Buraya kadar yer verilen başlıca genel anlam ve amaçların yanında yaşamı ve yaşam olaylarını bir neden-sonuç ilişkisi içinde açıklamak, sağlık, yeniliğe açıklık gibi farklı kodlar da vardır. Yukarıda Şekil 4.6'da yer alan bu kodların sayısı 19'dur. Ancak daha önce de dile getirildiği gibi yalnızca öne çıkan ve daha sık tekrarlanan kodlara yer verilmiştir. Tartışma bölümünde ise yeri geldiğinde tüm kodlar dikkate alınmıştır. Aşağıda ise genel anlam ve amaçlar arasından dinî ve ahlaki anlamlar temasına ait olanların da yine bir kısmı ele alınmıştır. Ele alınan bu kodlar, doğrudan alıntılarla izahata kavuşturulmuştur.

4.2.2.2. Dinî ve Ahlaki İnanç ve Amaçlar

Genel anlam teması altında dinî ve ahlaki içerikli olmayan kodlar yukarıdaki başlık altında zikredilmişti. Bu tema altında ise bireylerin genel anlam sistemini oluşturan dinî ve ahlaki kodlara yer verilmiştir.

Dinî inanç

Dinî ve ahlaki genel anlam ve amaçlar arasında bir bütün olarak *dinî inanc*ın genel anlam düzeyinde öne çıktığı görülmektedir. Dinî inanç, Allah ve ahiret inancı, hatta pratiğe yansıyan yönüyle bireysel dinî yaşam gibi her yönü ve boyutuyla bir anlam sistemi olarak dine işaret etmektedir. Görüşmeye katılanların büyük bir çoğunluğunun yaşamında dinî inanç, önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır (bk. Tablo 4.13). Örneğin K4 (Kadın, 24) konuyla ilgili olarak şunları söylemiştir: *"Her şeyimi kaybetsem beni ayakta tutan şey inancım olurdu herhalde. İnancım olmadan olmazdı".* Aynı durum bir başka katılımcıda şöyle karşılık bulmaktadır:

> *"Benim bir inancım var ve bu inancın gereklerine uygun kabul ettiğim bir hayatım. Aynı zamanda şuna inanıyorum: muhakkak ki evrensel doğrular ve iyiler vardır. Bu hem ahlaki olur hem eylemsel olur bunların hepsinde doğru ve iyi olanı hem inancımla hem kendi düşüncemde tespit edip yaşamak"* (K6, Kadın, 24).

Benzer şekilde, yaşadığı zorlu dönemlerde dinî inancından destek aldığını söyleyen K8 (Kadın, 62), kendisini ayakta tutacak yegâne şeyin Allah inancı ve Allah'a sığınmak olacağını, O'nun kendisine mutlaka bir yol gösterip bir kapı açacağını belirtmiştir. Diğer yandan insanlara faydalı olmak, birilerinin hayatına dokunmanın kendisi için önemine vurgu yapan bir katılımcı ise bu davranışlar ile dinî inancı arasındaki ilişkiye dikkat çekmiştir:

> "*Birilerinin hayatına dokunmak, birilerine fayda sağlamak, birilerinin sıkıntısını gidermek. Bazıları eleştirir bu durumu hümanist der ya hani. Tabii ki burada yine maneviyatla da alakalı. Amaç var, amaçsız olmaz ki insan zaten…bir bütün olarak meseleye baktığımda bu noktada inancımın etkili olduğunu söyleyebilirim. Bunların arkasında temelde amacım Allah rızasını kazanmak gibi"* (K10, Kadın, 32).

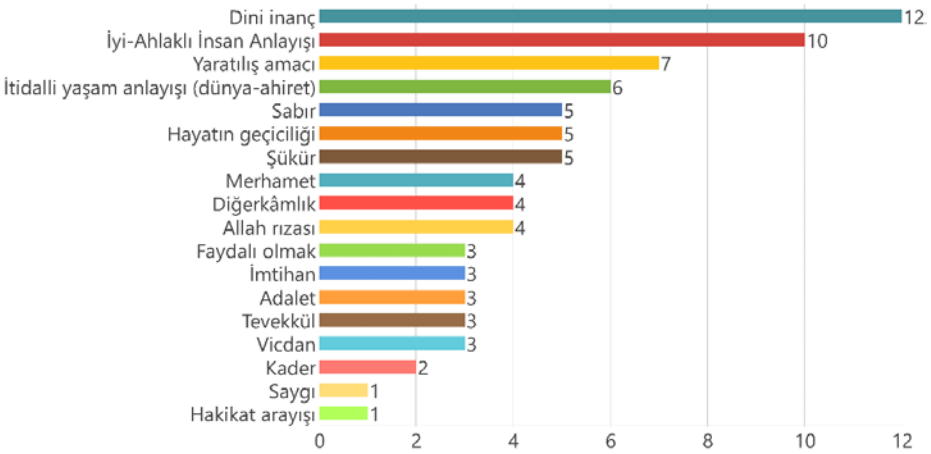
İyi-ahlaklı insan anlayışı

Aşağıda Şekil 4.7'de yer alan katılımcı temelli frekans grafiğine bakıldığında katılımcıların yarısından fazlasının, *iyi-ahlaklı insan olma*nın, hayatın anlam ve amaçları arasında yer aldığını dile getirdiği göze çarpmaktadır. Bu kişiler arasında yer alan K1 (Kadın, 28), hayatta doğru ve ahlaklı bir şekilde yaşamanın, kendisinin en temel amacı olduğunu belirtmiştir: *"Olabildiğince doğru yaşamak, belli ahlaki ilkeler çerçevesinde iyi insan olmaya çalışarak mücadele etmek. Önemli olan nasıl bir insan olduğun, iş orada düğümleniyor. Bunun ötesinde çok bir amaç aramıyorum çok idealist bir insan da değilim"*.

Benzer bir amaç anlayışı, başka bir katılımcıda şu şekilde ortaya çıkmıştır: *"Aslında genel olarak doğru ve iyi bir şekilde yaşayabilmek. Hissimle, eylemlerimle tüm yönleriyle yani. Bu benim en önemli amacım olabilir. Bütün küçük amaçlar da bunun altında yer alan yolda bir taş gibi bir şey yani"* (K6, Kadın, 24).

Yaşam serüvenini başlı başına "insan olma" süreci olarak gören K15 ise şunları ifadeleri kullanmıştır:

> *"Ben hayatın anlamının insan olmak, insan olmayı öğrenme süreci olduğunu düşünüyorum. Çünkü bu işte aslında çok beceriksiz olduğumuzu düşünüyorum. Biraz zaman alan bir süreç. Bence hayatın anlamı insan olmayı öğrenmek. Dini anlamda düşünürsek din de aslında bize bunu öğütlüyor"* (K15, Kadın, 25).



Şekil 4.7: Dinî ve Ahlaki İnanç ve Amaçların Katılımcı Temelli Frekans Grafiği

Yaratılış Amacı

Yapılan görüşmelerde dikkat çekici bir sonuç olarak, kişilerin genellikle dinî inanışları gereği yaratılışlarının bir hikmeti olduğu düşüncesinin sıkça tekrar etmesine de değinmek gerekir. *Yaratılış amacı* olarak kodlanan ve hayatın anlam ve amacına da yön veren bu tutumların çoğu zaman kişilerin anlamsızlık duygusunun da önüne geçtiği görülmüştür:

> *"Aslında anlam dediğimiz zaman hepsi bence bir şekilde inanca dayanıyor. Ama dünyevi noktada da farklı kulvarlara gidebilir. Hayatın anlamı noktasında Müslümanlar olarak bir sorun yaşamadığımızı düşünüyorum. Varoluş noktasında bir Yaratıcıya ve O'nun dinine inanıyoruz ve yine bu doğrultuda hayatın bir sistematiği olduğuna inanıyoruz. Bu konuda bir kuşku duymadığımız için hayatın anlamsızlığını düşünmek de zorlaşıyor. Çünkü O'ndan gelip O'na döneceğinize iman ediyorsunuz ve bu sebeple de hayatın anlamı benim için bu yönde şekilleniyor. Çünkü bana yüklenen en nihai sorumluluğun aslında kul olduğum düşüncesi sebebiyle hayatın anlamı konusunda benim için ilk önce gelen şey budur"* (K14, Kadın, 22).

Katılımcıların Müslüman Türk örnekleminden kişiler olduğu hatırlanacak olursa İslam dininin varoluşa yüklediği anlamın, birçok katılımcıda derinden hissedilerek yaşandığı söylenebilir. Ancak bu durum, belirli bir dinî yaşantıyı zorunlu kılmamaktadır. Zaten nicel bulgular arasında yer alan, örneklemin ibadet ortalamasının görece düşük çıkması, bu durumla bütünlük arz etmektedir. Bu bağlamda ifade edilen düşünceler genellikle bilişsel ve duygusal boyutta, hayatın anlam ve amacının, insanoğlunun yaratılış amacında gizli olduğuna yönelik tutumu yansıtır niteliktedir.

K8 (Kadın, 62), dünyada iyi işler yapıp yapmadığını sınamakla Allah'ın insanlığı bir imtihana tabi kıldığını, dünyaya gönderiliş amacının da bu olduğunu görüşme boyunca birkaç kez vurgulamıştır. Ayrıca benzer bir düşünce, yaşamının farklı çevrelerini bir bütün içinde değerlendiren K16 tarafından da dile getirilmiştir:

> *"Biz hayata gelmişsek bir anlamı vardır. İsmet Özel'in bir sözü vardı 'Allah beni bu çağda burada yarattıysa mutlaka bir hikmeti vardır' diye. Bu söz hoşuma gidiyor, ben de böyle düşünüyorum. Ayrıca şu an hangi konumdaysam, hangi mesleği icra ediyorsam bunun gerekliliklerini yerine getirmeye, işimi en iyi şekilde yapmaya özen gösteriyorum. Arkadaşlara iyi bir arkadaş, babaysam iyi bir baba, hocaysam iyi bir hoca. Bana bu anlamı*

veren de bu çağda burada yaratılmış olmanın bir hikmeti olduğu düşüncesi. O yüzden hep iyi ki bu çağda yaşamışım diye düşünürüm" (K16, Erkek, 40).

Şükür

Görüşmeler neticesinde dinî ve ahlaki inanç ve amaçlar teması altında öne çıkan diğer bir kod ise *şükür*dür. Katılımcılardan bir kısmı şükrü, kişiliğinin bir özelliği olarak görürken bir kısmının görüşme esnasında yaşadığı güç durumları aktarırken "beterin beteri vardır" düşüncesinden hareketle daha kötü bir hadise yaşamadığı veya çok kötü durumda olmadığı için şükrettiği gözlenmiştir.

İlk duruma örnek olarak bir katılımcı, kendisiyle alakalı öne çıkan kişilik özelliği olarak şunları söylemektedir: *"Son olarak gerçekten şükrederim. Olayları hep olumlu tarafından görürüm, bardağın dolu tarafına bakmaya çalışırım. İyimserlik diye özetleyebiliriz bunu belki"* (K4, Kadın, 24).

Yeni doğan bebeğini doğduktan kısa bir süre sonra kaybeden bir katılımcı ise duyduğu daha olumsuz bir hikâyeden sonra haline şükrettiğini ve bu tutumun sonraki yaşamında oldukça belirleyici olduğunu şu sözlerle aktarmıştır: *"…beterin beteri varmış tabii ki, ben veya eşim de ölebilirdi dedim. Daha genciz Allah başka çocuk verir diye düşündüm"* (K8, Kadın, 62).

Konuyla ilgili dikkat çeken bir bulgu, şükre ilişkin tutumların aktarılmasıyla genellikle yaşananların bir imtihan olarak görülmesinin birlikte hareket etmesidir. Örneğin şu ifadeler bu durumu net bir şekilde ortaya koymaktadır: *"Bu sene de annem aynı hastalığa [epilepsi] yakalandı, artık uyku nedir bilmiyorum gece annemin başında atak geçirirse diye bekliyorum. Ama şükrediyorum Rabbim bunu bize imtihan gördü belki de"* (K11, Kadın, 22).

İtidalli yaşam anlayışı

Dinî ve ahlaki genel inanç ve amaçlar başlığı altında değinilmesi gereken diğer bir alt kod, *itidalli yaşam anlayışı*dır. Bu kod, kişilerin hem dünya hem de ahiret hayatı için çaba sarf ettiği, biri için diğerini göz ardı etmediği bir tutuma işaret etmektedir:

"Bunların haricinde dünyadan da vazgeçmiş değilim. Giyinmeyi, gezmeyi severim her kadın gibi. Her tarakta bezi var derler ya azıcık öyleyim. Oyun oynarım, cami olsa koşa koşa namaza giderim. Hem hayatı hem dinî yaşantımı birlikte yürütürüm. Çok da nefsimi terbiye etmiş sayamıyorum kendimi. Allah bu nefsi de bize bu dünya için vermiş sonuçta. Kendimi oyalayacak, zevk alacak şeylere giderim", "Allah…kimin salih amel işleyip işlemeyeceği gibi konularda bizi imtihana tabi kılıyor. Dünyaya gönderiliş amacımız bu. Bunun için iyi şeyler yapmaya çalışıyorum. Çünkü beni onlar karşılayacak kabirde ve ahirette. Hani deniyor ya 'önden gönderdikleriniz' diye. Ben de hep önden göndermek istiyorum yardım yaparak. Bence hayatın amacı bu" (K8, Kadın, 62).

Üst üste yaşadığı zorlu deneyimlerden sonra diğer insanlarla olan ilişkilerinde çeşitli farkındalıklar kazandığını söyleyen K11 (Kadın, 22) ise bu durumu şu cümlelerle açıklamaktadır: *"Bu dünyadaki tek amacım diğer dünyaya ilişkin. Orada hiç yoktan kinli insanlar yok"*. Bir başka katılımcı ise eylemlerini ve sıkça tekrar ettiği insanlara faydalı olma gayesini yine ahiret düşüncesiyle mezcetmekte, dünya ve ahiret hayatına bir süreklilik olarak bakmaktadır. Bu katılımcı hayatın anlam ve amacına ilişkin sorulan soruya ise şu şekilde cevap vermiştir:

"Ulaşabildiğim kadar ilme ulaşmak istiyorum. Zamanımı değerli kılmak istiyorum. Bu anlamda hayatın anlamsızlığını yaşadığım bir nokta yok. Ölümden sonraki hayatı da hesaba katarak uyduğumuz kurallar, dikkat ettiğimiz şeyler aslında bu dünyamızı da güzelleştiren şeyler. Ama bu değerler yozlaştığı için biz bugün sıkıntı çekiyoruz. Özetle benim hayatımın anlam ve amacını oluşturan şeyler ölümden sonraki hayat için çabalamaya çalışırken bu dünyayı da güzelleştirmek üzerine kurulu. Bu değerlerle gelişen amaçlarım var. Bu nedenlerle bireysel bir yaşam değil farklı insanların hayatlarına dokunmak istiyorum" (K14, Kadın, 22).

Buraya kadar zikredilen dinî ve ahlaki inanç ve amaçların dışında Allah rızası, sabır, adalet, diğerkâmlık, hayatın geçiciliği, imtihan, merhamet, kader, saygı, vicdan ve tevekkül gibi bazı alt kodlar da vardır. Bu kodların kaç kişi tarafından zikredildiği Şekil 4.7'de, katılımcı temelli frekans grafiğinde detaylıca yer almaktadır.

Sonuç olarak genel inanç ve amaçlar ile dinî ve ahlaki inanç ve amaç temalarına ilişkin genel bir değerlendirme yapılacak olursa, öncelikle yaşanılan güç hadiselerin, kişilerde ötekiyle olan ilişkiyi ve dayanışmayı güçlendirdiği söylenebilir. Ya da bu durumun atlatılmasında aile ve yakınların etkili birer destek unsuru olduğu belirtilebilir. Ayrıca öğrenmek ve öğretmek motivasyonunun üst sıralarda kendine yer bulması bilhassa

meslekî anlam ve amaçlarla birlikte okunduğunda daha anlaşılır görülmektedir. Pek çok kişi için rol modeller hayatın kritik dönemeçlerinde ve farklı gelişim dönemlerinde belirleyici etkenlerden biri olmuştur. Kişilerin rol modellerine yaklaşımı kişilik ve karakter özelliği ölçüsünde değişebilmektedir. Öte yandan hayatı bitmeyen bir mücadele olarak gören katılımcı sayısı fazladır. Kişilerin güç durumların üstesinden gelerek hayata tutunma çabası göstermesi, böyle bir tutumun ortaya çıkmasına sebebiyet vermiş olabilir. Katılımcılar arasında yaygın olarak gözlenen ve hayata karşı duruşlarını da etkileyen diğer bir durum, özgüven sahibi ve disiplinli olma, güçlü yapı, güçlü muhakeme yeteneği, yüksek içsel motivasyon ve ruhsal yönetim gibi olumlu benlik algılarıdır.

Bunların yanı sıra farklı boyut ve yönleriyle dinî inanç (Allah inancı, ahiret inancı, dinî yaşam vb.), kişilerin en temel anlam kaynakları arasında yer almıştır. Hemen her katılımcı bir şekilde bu duruma atıf yapmıştır. İlişkili olarak, dinî inanç ve amaçlar alt temasında da değinildiği üzere, katılımcıların bir kısmı, dinî atıflarla iyi ve ahlaklı insan olmanın hayatın anlam ve amacı olduğunu belirtirken bir kısmı dinî bir referans olmaksızın bu gayeyi dile getirmiştir. Yaratılış amacı kodu ise büyük ölçüde dinî atıflar çerçevesinde şekillenmiştir. Ayrıca kişilerin yaşamlarına hem büyük hem de küçük çapta yön veren, diğer birçok dinî ve ahlaki tutum ve davranışla birlikte okunmaya müsait yaklaşım, itidalli yaşam anlayışıdır (dünya-ahiret dengesi). Ek olarak yanı sıra görüşmeye katılanların yaklaşık üçte biri, şükrün kendileri için taşıdığı öneme vurgu yapmışlardır. Yaşanılan hadiseden sonra mevcut durumda çok daha kötü şartlarda olabilme ihtimaline binaen kişilerin şükür duygusuna sahip olduğu görülmüştür. Yine aynı oranda katılımcının, sahip oldukları sabır tutumu sayesinde güç durumların üstesinden daha kolay geldiği anlaşılmıştır.

4.2.2.3. Rutinler

Rutinler, belirli zaman dilimlerinde devamlı yapılan ve alışkanlık haline getirilen davranışlardır. Her ne kadar Park ve Folkman (1997)'ın Anlam Oluşturma Model'inde genel anlam boyutunda rutinlere yer verilmemiş olsa da bu çalışmada rutinler, genel anlam sistemini besleyen bir bileşen olarak değerlendirilmiştir. İyi oluşun rutinler ile ilişkisini ele alan Ludwig (1997, s. 226)'e göre rutinler, günlük uygulamalarla yaratılan ve yaşama yansıtılan sürekli ve tutarlı bir benlik duygusuna katkıda bulunabileceği için

anlamlı yapılardır. Bu düşünceye paralel olarak kanaatimizce de genel anlamların pratiğe döküldüğü alanlardan birini rutinler teşkil etmektedir. Örneğin öğrenmenin, yaşam gayelerinden olduğu bir kişinin günlük yaşamında düzenli olarak kitap okuduğunu söylemesi, eldeki bulguları zenginleştiren bir veri olabilir. Ya da yeniliğe açıklık, genel anlam sisteminin önemli bir parçasını oluşturuyorsa o kişinin düzenli olarak kişisel gelişim faaliyetlerine yönelmesi, araştırma açısından tutarlı bir görüntü arz etmekte ve asıl anlam kaynağının daha iyi anlaşılmasını sağlayan destekleyici bilgiler sağlamaktadır.

Görüşmeye katılan kişilere yöneltilen, düzenli olarak gerçekleştirdikleri belirli aktivitelerin olup olmadığı sorusuna katılımcılar dinî ve dinî olmayan çeşitli rutinleri olduğunu söylemiştir. Farklı şekillerde dinî rutinler, 12 katılımcıyla, tüm rutinler arasında görece daha fazla kişinin rapor ettiği düzenli faaliyetler olmuştur (bk. Tablo 4.14). Dinî rutinleri hariç tutarak dile getirecek olursak katılımcıların yarısından fazlası belirli bir rutinlerinin olmadığını, yaşamlarında düzenli aktivitelere sahip olmadığını söylemiştir.

Tablo 4.14
Rutinlerin Katılımcı Temelli Frekans Tablosu

RUTİNLER	Katılımcı Sayısı (N)	DİNÎ RUTİNLER	Katılımcı Sayısı (N)
Dinî Rutinler	12	Dua	6
Kitap okumak	7	Kur'an okumak	6
Müzik	7	Namaz kılmak	4
Sanat	5	Dini sohbetler	2
Yürüyüş yapmak	4	Camiye gitmek	1
Sinema	3		
Kişisel gelişim	3		
Tefekkür	2		
Spor	2		
Yazmak	1		

Rutinler teması altında ortaya çıkan kodlar arasında en çok tekrar eden kod, kitap okumaktır. Daha sonra müzik dinlemek veya müzik icra etmek gelmektedir. Bu iki kod, katılımcıların yarıya yakınında ortaya çıkmıştır. Sanat faaliyeti kodu altında toplanan resim, tezhip vb. belirli bir sanatla uğraşmak ve yürüyüş yapmak ise daha az tekrar eden düzenli faaliyetler arasındadır. Bunlar haricinde kişilerin gerek boş vakitlerini değerlendirmek suretiyle gerekse bireysel gelişimine katkı sağlayacak kişisel gelişim

faaliyetlerine yönelmiştir. Ayrıca sinema, spor yapmak gibi bazı düzenli aktiviteler de katılımcılar tarafından dile getirilen ve bu tema altında yer alan kodlar arasındadır.

4.2.2.3.1. Dinî Rutinler

Kişilerin belirttiği bazı düzenli dinî davranışlar diğerlerinden ayrı olarak bu başlık altında toplanmıştır. Dinî rutinler arasında en sık tekrar eden alt kodlar sırasıyla dua etmek, Kur'an (Türkçe veya Arapçasından) okumak ve namaz kılmaktır. Katılımcılar evden çıkarken, gece yatmadan önce, sabah uyanınca, işe giderken, yemek yerken okudukları düzenli sure ve duaları (Yasin, Mücadele, Fatiha, Felak, Nas, İnşirah Sureleri, Ayete'l Kursi vs.) olduğunu belirtmiştir.

Bunun yanında bir katılımcı, özellikle ezberden değil içten, samimi bir şekilde edilen duaların kendisi için taşıdığı öneme vurgu yapmıştır: *"Kalıp dualar değil de samimi içten gelen bir şekilde, direkt Allah'la iletişim içerisinde olduğum dualar benim için çok kıymetli. Beni hayatta güçlü kılan en önemli şeylerden biri"* (K6, Kadın, 24).

Bazı katılımcılar haftalık olarak dinî sohbetlere katıldığını belirtmiştir. Bir katılımcı ise düzenli olarak vakit namazları için camiye gittiğini ve sonrasında cami çevresinde katıldığı sohbetlerle motive olduğunu dile getirmiştir: "*Camiye devamlı giderim beş vakit. Cemaatle kılmak istiyorum. Farklı camilere gitmeye çalışırım. Tanıdığım imamlar da var arkadaş gibiyiz, onlarla sohbet etmek hoşuma gidiyor bazen çay ocaklarında bazen farklı yerlerde görüşüyoruz"* (K7, Erkek, 43). Bu katılımcının kırsal bir sosyal çevrede ikamet ettiği düşünüldüğünde cami çevresinde çay ocaklarında sohbet etmenin bilhassa kırsal kesimde doğup büyüyen insanlar için önemini hâlâ koruduğu söylenebilir.

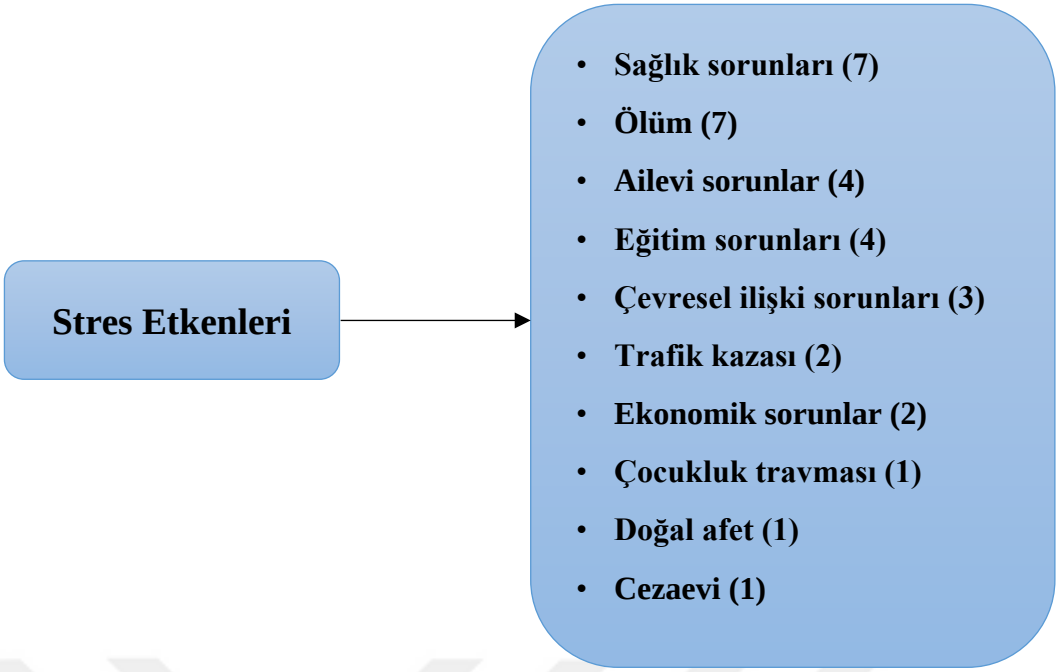
Özetle görüşmeye katılanlar arasında düzenli olarak devam ettirilen, ilgi, yetenek ve anlam dünyasına göre farklılaşan birbirinden farklı rutinler olmakla birlikte bu davranışlardan önemli bir kısmı dinî içeriklidir. Gerek düzenli ibadetler gerekse bireysel ve sosyal yaşamın farklı alanlarında gerçekleştirilen bu davranışlar kimi zaman kişilere güven ve duygusal tatmin sağlarken kimi zaman da sosyalleşme ihtiyacını karşılamaktadır (örn. dua halkaları ve sohbetler). Her yönüyle rutinler, hayatta anlamın izlerinin sürüldüğü önemli alanlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

4.2.3. Durumsal Anlam

Buraya kadar ele alınan başlıklar, genel anlam teması ve onu meydana getiren bileşenler olan inanç, amaç ve davranışlardı. Anlam oluşturma modeline göre ikinci tema, olayın anlamının ilk değerlendirmeleriyle başlayan ve çeşitli aşamalardan oluşan durumsal anlam boyutudur. Ancak hatırlanacak olursa, durumsal anlamdan bahsedilmek için öncesinde birey üzerinde stres yaratacak bir hadisenin meydana gelmesi gerekmektedir. Nitekim bu olumsuz hadiseyle birlikte durumsal anlam süreci başlamakta ve aşağıda detaylıca ele alındığı gibi belirli bir akışta devam etmektedir. Anlam oluşturma sürecinin tetikleyici unsuru olarak değerlendirilmesi mümkün olan stres etkenlerine durumsal anlam teması altında kısaca değinilmiştir. Bu doğrultuda durumsal anlam ise kendisini meydana getiren şu alt temalar çerçevesinde şekillenmiştir: stres etkenleri, olayın anlamının değerlendirilmesi, anlam oluşturma süreci, oluşturan anlam. Aşağıda her bir aşama ayrı bir alt tema olarak değerlendirilmiş, temaları oluşturan kod ve alt kodlar ise tablo ve şekillerle aktarılmıştır.

4.2.3.1. Stres Etkenleri

Hayatta hemen herkesin başına günlük yaşamın olağan akışının dışında gelişen, farklı yoğunlukta hissedilen, kişi üzerinde psikolojik açıdan yoğun bir baskı kuran ve onu zorlayan çeşitli olumsuz hadiseler gelebilir. Çalışmanın yöntem kısmında detaylıca aktarıldığı üzere bu çalışmada tecrübe edilen bu tarz olumsuz bir hadise, nitel aşamaya katılımın ölçütü olarak belirlenmiş ve gönüllülük esasına dayalı olarak belirli kişilerle görüşülmüştür. Aşağıda Şekil 4.8'de yer alan, yaşanan olumsuz hadiselerin tüm görüşmeler boyunca kaç kez tekrar ettiği parantez içinde yer alan frekans değerleriyle birlikte verilmiştir.



Şekil 4.8: Katılımcıların Yaşadığı Güç Durumlar Bağlamında Stres Etkenleri

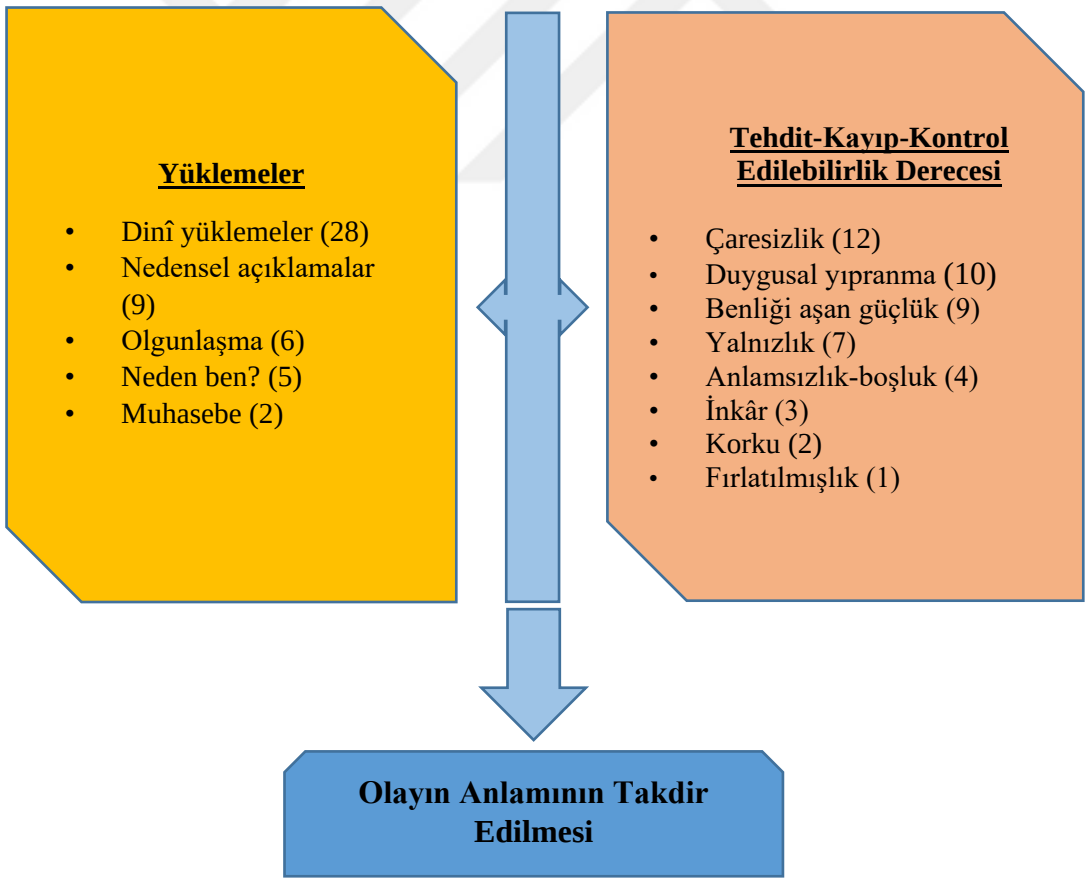
Yukarıda yer alan Şekil 4.8'e bakıldığında kişilerinin kendisinin yahut bir yakının başına gelen ciddi sağlık sorunlarının ilk sırada geldiği görülmektedir. Örneğin K2 (Kadın, 21) üniversite hazırlık sürecinde başlayan ve yakın zamana kadar devam eden sağlık problemleri nedeniyle beş kez ameliyat olduğunu belirtirken K6 (Kadın, 24) ve K11 (Kadın, 22) annesinin ciddi bir hastalığa yakalandığını dile getirmiştir. Bununla birlikte çeşitli stresörlerin kimi zaman bir arada tecrübe edildiği gözlenmiştir. Söz gelimi K7 (Erkek, 43), o dönem yoğun bir şekilde yaşadığı ailevi sorunlar ve boşanma süreci esnasında babasının ölüm döşeğinde olduğunu ve kısa bir süre sonra da babasını kaybettiğini dile getirmiştir. Katılımcılar görüşme esnasında yaşadıkları birden fazla olumsuz hadiseyi kimi zaman bilinçli kimi zaman ise spontane bir şekilde aktarmıştır. Ancak hangi hadisenin daha büyük bir etkisinin olduğu araştırma açısından merak edildiğinden, mülakat formunun ilk sorusu *"nitel aşama için gönüllü olduğunuz, bu mülakata da katılıma kriteri olan olumsuz tecrübe neydi?"* olacak şekilde düzenlenmiştir. Bu hadise not edildikten sonra katılımcıya yöneltilen diğer sorular daha çok bu temel tecrübe etrafında şekillenmiş, katılımcının bahsetmek istediği farklı olumsuz tecrübelere yer yer atıf yapmasına da herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

4.2.3.2. Olayın Anlamının Takdir Edilmesi

Olayın anlamının takdir edilmesi, durumsal anlam temasına ait bir alt tema olarak ortaya çıkmıştır. Stres etkenlerini dışarıda bırakarak dile getirecek olursak,

durumsal anlamın ilk aşamasını oluşturan bu aşamada kişi, olayın neden meydana geldiğine, kendisi için sonuçlarının neler olabileceğine ilişkin ilk değerlendirmeleri yapar. "Örtük anlam" olarak da adlandırılan bu aşama (Park, 2010, s. 259) çoğunlukla birincil yüklemelere ev sahipliği yapar ve olayın neden meydana geldiğine ve muhtemel sonucuna dair örtük anlamlar atfeder.

Bu aşamada belirleyici olan bir diğer unsur ise tehdit, kayıp ve kontrol edilebilirlik derecesidir. Yaşanan güç durumun benlik bütünlüğünü tehdit derecesi; kaybın yakınlığı ve bu durumla baş edilip edilemeyeceğine ilişkin değerlendirmeler bu aşamada oldukça önem arz etmektedir (Park, 2010, s. 258). Bu doğrultuda analiz sonucunda bu temanın altında oluşturulan kodlar, yüklemeler ile tehdit-kayıp-kontrol edilebilirlik derecesidir. Yüklemeler kodu altında alt kodlar ise şöyle şekillenmiştir: dinî yüklemeler, nedensel açıklamalar, olgunlaşma, neden ben?, muhasebe.



Şekil 4.9: Olayın Anlamının Takdir Edilmesi Teması ve Kodlar

Tehdit-kayıp-kontrol edilebilirlik kodu ise olayla karşılaşıldığı an ve sonrasında hissedilen bilişsel ve duygusal süreçleri izahata kavuşturmaktadır. Bu noktada ortaya çıkan alt kodlar şunlardır: çaresizlik, benliği aşan güçlük, yalnızlık, anlamsızlık-boşluk, inkâr, korku, duygusal yıpranmışlık, fırlatılmışlık. Şekil 4.9'da iki ayrı sütun halinde verilen başlıklar altında yer alan alt kodlar, aşağıda yanlarında yer alan frekans değerleriyle birlikte verilmiştir.

Yüklemeler

Yüklemeler, durumsal anlam kabul edilebilir bir hale gelene kadar yahut genel anlam dönüştürülene kadar anlam oluşturma sürecinin yalnızca başında değil diğer aşamalarda da etkili olabilmektedir (Park & Folkman, 1997, s. 127). Katılımcı temelli frekans değerlerinin yer aldığı Tablo 4.15'e bakıldığında 16 katılımcıda olayın hemen ardından dinî bir yüklemenin gerçekleştiği görülmüştür. Dinî yüklemeler aşağıda ayrı bir başlık halinde ele alınmıştır. Daha sonra ise 6 katılımcı hadiseyi *nedensel açıklamalar*la, 5 katılımcı *neden ben?* şeklinde sorgulamalarla karşılarken 4'ü yaşanan güç durumu bir olgunlaşma evresi olarak görmekte 2'si ise bir *muhasebe* içerisinde yüklemeye başvurmaktadır.

Nedensel açıklamalar

Araştırmada yüklemeler kodu altında yer alan nedensel açıklamalar veya yüklemeler, yaşanan olayı belirli bir neden-sonuç ilişkisi içerisinde açıklama çabasının bir dışavurumudur. Anlamlandırmanın en önemli adımlarından biri hadiselerin neden meydana geldiğine yönelik neden-sonuç ilişkileriyle bezenen bilişsel altyapının sağlanmasıdır. Kavramsal çerçevede değinilen, Baumeister (1991, s. 15)'in anlamı tasvir etmek için kullandığı ağ metaforunu hatırlayacak olursak, olaylar arasında örülen anlam ağlarına bu bağlamda yüklemeler ve nedensel açıklamalar örnek olarak verilebilir. Konuyla ilgili K1'in şu ifadeleri nedensel ve sorumluluk yüklemelerinin açık bir örneğini oluşturmaktadır:

> *"Kazaya sebep olan yanlış kararlar hepsi bir şekilde benimle ilgiliydi…bir sebep sonuç ilişkisi içerisinde okudum tüm olanları. İnsanın yaşadığı şeyleri kendi hayatıyla kendi kararları ile bağlantısını bir şekilde gördükten sonra zaten bunun yükü de o noktada arttı. Tesadüfen yaşanmış bir şey olsaydı belki*

o kadar etkilenmezdim ama hem yakınlarımın bundan zarar görmesi hem buna sebep olan olaylar ve kararlar silsilesi benimle ilgiliydi" (K1, Kadın, 28).

Ne var ki neden-sonuç ilişkisi her zaman somut ve nesnel gerçek hadiseler arasında kurulan bağlantılardan ibaret değildir. Mevcut olayın, kaynağı net bir şekilde belli olmayan başka bir olaya dayandırıldığı, dinî/manevi bir arka planı barındıran örnekler de vardır: *"Eğer bir insanın başına kötü bir şey geliyorsa kendi yanlışlarından dolayıdır diye düşünürüm genelde"* (K3, Erkek, 28). Böyle bir yaklaşımda bir sebep/neden olmakla birlikte bu tam olarak net değildir; daha önce herhangi bir zaman diliminde yapılan yanlış veya kötü olduğu düşünülen davranış, mevcut hadisenin ortaya çıkmasına sebebiyet vermiştir. Çocuğu kalp hastası olarak dünyaya gelen ve iki kez ciddi ameliyat geçiren K17'nin şu ifadeleri burada örnek olarak zikredilebilir: "*Öncelikle ilk aşamada 'biz ne yaptık da bu şekilde cezalandırıldık?' diye sordum. Normalde böyle düşünen biri değilim ama olay başıma gelince ilahi bir cezalandırma olup olmayacağını düşündüm. 'Biz ne yaptık da başımıza bu geldi?' diye düşündüm"* (K17, Erkek, 30).

Neden ben?

Olayın anlamının takdir edilmesiyle alakalı olarak birincil değerlendirme ve kararların yer aldığı bu temada öne çıkan bir diğer kod *neden ben?*'dir. "*Neden bir başkasının değil de benim başıma geldi?"* sorusu, yaşanan zorlu, şok edici travmatik hadise ve kayıplardan sonra hemen her kültürde karşımıza çıkan bir sorudur ve seçici vaka yüklemesine tekabül eder (Park & Folkman, 1997, s. 126). Araştırma bağlamında K17'nin yukarıdaki ifadelerinin yanı sıra genç yaştaki kardeşini trafik kazasında kaybeden bir katılımcının şu ifadeleri bu koda ilişkin seçici vaka yüklemesi tutumuna örnek olarak verilebilir: *"...ister istemez insanın aklına 'neden daha geç yaşta biri değil de gencecik çocuk vefat etti, iki tane çocuğu vardı yetim kaldı' diye aklına bir geliyor. Daha yaşlı birçok akrabam dururken neden o diye sorguladım bir süre için"* (K13, Kadın, 43).

Yaşadığı deprem hadisesinden sonra ailevi ve çeşitli sağlık sorunları da yaşayan K11 (Kadın, 22)'in de bir süreliğine benzer bir sorgulama ve yükleme davranışı içerisinde olduğu görülmüştür: *"Hayat artık anlamsız hatta sanki kötü olaylar sadece bizim başımıza geliyor gibi geliyordu"*.

Olgunlaşma

Yüklemelere ilişkin diğer bir alt kod ise *olgunlaşma*dır. Bazı katılımcılar yaşanan acı hadiseyi bir olgunlaşma vesilesi olarak görmektedir: *"Olay çok zor olsa dahi ardında iyi bir şeyleri ya da beni olgunlaştıracak bir şeyler bulmaya çalıştığım için bu şekilde anlamsızlığa düştüğüm vakitler neredeyse hiç olmadı"* (K6, Kadın, 24). Diğer bir katılımcı ise acıların, insan olma yolunda doğal hatta ders çıkarılacak şeyler barındırdığını şu sözlerle ifade etmiştir:

> *"Karşımıza çıkan zor durumlar bizi zorluyor evet. Ama öğrenmemiz gereken çok fazla şey var. Ve o zorlukların peşinden de ben hep aynı cümleyi kurarken kendimi buluyorum: Bunu yaşadım, ama bunu öğrenmek içinmiş. Hatta Cemil Meriç şey der, ben çok severim: 'Acılar, hatıralaşınca güzelleşir'…Tecrübe ettiğimiz tüm acılar hatıralaşınca güzelleşiyor ve biz yaşadığımızı daha çok hissediyoruz, insan olduğumuzu daha çok hissediyoruz. O yüzden de insan olmanın bir parçası olarak yorumluyorum bunu. Bir kaos olarak düşünüyorum ben hayatı, öyle yorumluyorum en azından"* (K15, Kadın, 25).

Tablo 4.15
Olayın Anlamının Takdir Edilmesi Temasının Katılımcı Temelli Frekans Tablosu

Yüklemeler	Katılımcı Sayısı (N)	T-K-K- Derecesi	Katılımcı Sayısı (N)
Dinî yükleme	16	Çaresizlik	8
Nedensel Açıklamalar	6	Benliği aşan güçlük	7
Neden ben?	5	Duygusal yıpranma	7
Olgunlaşma	4	Yalnızlık duygusu	5
Muhasebe	2	İnkâr	3
		Anlamsızlık-Boşluk	3
		Korku	1
		Fırlatılmışlık	1

Dinî Yüklemeler

Şekil 4.9'da yer alan frekans değerlerine bakıldığında tüm yüklemeler arasında özellikle dinî yüklemelerin çok sık tekrar ettiği göze çarpmaktadır. Bununla birlikte Tablo 4.15'te katılımcı bazlı değerler, dinî yüklemelerin katılımcıların tamamına yakını tarafından yapıldığını göstermektedir. Yapılan görüşmelerde katılımcıların karşılaştıkları güç durumlar karşısında İslam kültürüne özgü bazı tepkilerle ilksel atıfları gerçekleştirdikleri anlaşılmıştır. Bu noktada katılımcılar, dinî yüklemeleri *imtihan, ilahi*

yardım, teslimiyet, hikmet arama, Allah'a sığınma gibi kavramlar çerçevesinde yapmışlardır.

Yüklemelerin biçimsel ve ortamsal faktörlere göre şekillendiği göz önüne alındığında (Küçükcan & Köse, 2000, ss. 72-73) araştırma bağlamında ortaya çıkan yüklemelerin de imtihan, hikmet arama, Allah'a sığınma gibi dine, kültüre ve topluma özgü bazı temel kodlardan etkilendiği anlaşılmaktadır. Örneğin K6 (Kadın, 24)'nın in şu cümleleri dinî yüklemelere örnek olarak verilebilir: "*Böyle bir durumda belki de en kuvvetli manevi destek ahiret inancımın, kaza ve kadere inancımın olmasıdır herhalde", "Başımıza gelen her şeyde eylemde muhakkak bir hikmet vardır. Olay kötü olsa bile bende iz bırakacak bir olgunluk yaratacağını düşünüyorum*". Benzer şekilde bir diğer katılımcı ise yaşadığı acıdan sonra ilk olarak Allah'a sığındığını dile getirmiştir:

> *"Dini inancımın korkunç katkısı oldu. Bebeğimi doğar doğmaz kaybetmem ve kızımın boşanmasından sonra benim bu inancım olmasaydı hastanelik olurdum herhalde. Hep Allah'a sığındım üzüldüğümde. 'Allah'ım sen benimlesin biliyorum, beni bırakmazsın'. İyi ki büyüklerim bana bu dinî bilinci vermişler. Buna hep şükrederim, bana bu inancı nasip ettiği için. Hayatta tek tutunduğum şey ne ana ne baba ne evlat ne maddiyat. Sadece Allah. O'na sığındığım anda o kadar mutlu olurum ki"* (K8, Kadın, 62).

Bir başka katılımcının, geçmişte kanser olduğunu öğrendikten hemen sonra deneyimlediği şu süreç de bu bağlamda yer verilebilecek örnekler arasındadır: "*Doktordan bu haberi aldıktan sonra hastaneden çıktım, Hacı Bayram-ı Veli camisine gittim. İki rekât namaz kıldım. Ağladım, dua ettim. 'Allah'ım nasıl olacak böyle?' diye düşündüm, orada bir iki saat oturduğumu hatırlıyorum"* (K16, Erkek, 40). Yine kendisinin bir yakınının kansere yakalandığı haberini aldığı zamanki düşüncesini ise şu sözlerle ifade etmiştir:

> "*Yakın zamanda bir yeğenim kansere yakalandı, henüz dokuz yaşında. İyileşme ihtimali de çok az. Çok güzel bir çocuk. Çok üzüldüm duyunca. İnsanın aklına ilk olarak dokuz yaşındaki bir çocuk niye böyle ölümcül bir hastalığa yakalandı diye sorguluyor. Benim tedavi olduğum yerde de dokuz on yaşlarında küçük çocuklar vardı. Aileleri için de çok zor geçiyordu süreç. Allah yardım etsin. Ama sonra kendimi şöyle teselli ettim bu durum karşısında "çocuk cennete gidecek, Allah ona orada güzel bir hayat bahşedecek"* (K16, Erkek, 40).

Tehdit-kayıp-kontrol edilebilirlik derecesi

Olay anlamının değerlendirilmesi teması altında değinilmesi gereken bir diğer husus, yukarıdaki şekilde sağdaki ikinci sütun olarak yer alan olayın *tehdit-kayıp-kontrol edilebilirlik derecesi* kodudur. Araştırma özelinde güç bir hadise esnasında yaşanan bilişsel-duygusal süreçler, belirli alt kodlar etrafında şekillenmiştir. Bu noktada tehdit ve kaybın derecesi ve kontrol duygusunu zedeleyip zedelemediği hususu birincil değerlendirmeyi doğrudan etkilemekte, daha sonra gelen anlam oluşturma sürecine de yön vermektedir. Tablo 4.15'te sağda ikinci sütunda yer alan değerlere bakıldığında, olayın tehdit, kayıp ve kontrol edilebilirlik derecesine ilişkin şu duygu ve durumların ortaya çıktığı görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık yarısı, olay anında veya olaydan hemen sonra *çaresiz* hissettiklerini dile getirmiştir. Bununla birlikte 7 kişinin olumsuz hadiseyi, *benliği aşan bir güçlük* olarak yorumladıkları; yine 7 kişinin *duygusal yıpranmışlık* hissettiği; 5 kişinin olayda *yalnızlık* duygusunu tecrübe ettikleri anlaşılmıştır. 3 katılımcı ise olayı kabullenememe veya *inkâr*a yönelirken yine 3 kişi, *anlamsızlık* veya boşluk duygusuyla baş başa kalmıştır. 1'er katılımcı ise olumsuz olaydan ötürü *korku* duyduğunu ve *fırlatılmışlık* hissi içinde olduğunu rapor etmiştir.

K1 (Kadın, 28), kazadan sonra yaşadığı *çaresizlik* duygusuna ilişkin görüşlerini şu sözlerle tarif etmiştir: *"Yapabileceğim hiçbir şey de yok, sadece bekliyorsun"*.

K5 (Kadın, 28)'in de benzer duyguları yaşadığı şu cümlelerinden anlaşılmaktadır: *"Annem kanser hastasıydı benim. Bu süreçte çaresiz kaldım. Hayatta en sevmediğim şeylerden biridir çaresiz kalmak"*.

K11 (Kadın, 22) ise yaşadığı büyük deprem esnasında benzer bir duygu hissetmiştir: *"İlk önce küçük bir iki defa artçı deprem oldu. Annem bir şey yok kızım dedi ama annemin de korktuğu yüzünden belliydi. Tam o öyle derken sanki yer salıncak gibi bir oraya bir buraya gitmeye başladı. İlk defa kendimi o an çaresiz hissettim"*.

Çaresizliğe oldukça benzemekle birlikte belirli açılardan ondan ayrışan bir diğer tehdit derecesi/yoğunluğu tarifi, *benliği aşan güçlük* olmuştur. Kişileri gerçek manada zorlayan güç hadiseler, bireysel kaynakların o an için yetemediği durumlardır. Bir katılımcının şu ifadeleri bu noktada örnek olarak verilebilir: *"yaşanan bazı hadiseler*

içinden çıkılmaz bir hal alıyor kesinlikle. Hasta olmuştu kardeşim mesela. Onu kırk gün bıçak sırtında beklediğimizi hatırlıyorum. Öldü bile dediler bir ara" (K3, Erkek, 28). Çocuğunun sağlık problemi nedeniyle ağır ameliyat süreçlerine tanıklık eden K17 (Erkek, 30) de benzer olarak şu düşünceleri dile getirmiştir: *"Mesela önceden param var, arabam var diyordum. Ama artık elimizden bir şey gelmeyeceğini anlayınca koptu bende"*.

Görüşmeye katılan 7 katılımcı, zorlu durum karşısında duygusal açıdan yıpranma ve yorulma duygusu hissettiğini rapor etmiştir. Örneğin K3 (Erkek, 28), yaşadığı sağlık ve yakın çevre sorunları kendisi açısından artık katlanılamaz hale geldiğinde şöyle hissettiğini belirtmiştir: *"Şartlar psikolojik olarak yıpratmıştı beni. Umutsuzluğum artmıştı, benim hayatım bitti artık diyordum"*.

Gerek ülkenin siyasi atmosferi gerekse ailesinin tercihleri neticesinde yaşadığı eğitim sorunları nedeniyle eğitim-öğretim yaşamı uzun bir süre aksayan K10 (Kadın, 32) da bu süreci oldukça zorlayıcı bulduğunu dile getirmiştir: *"Bu durum o zaman beni psikolojik olarak çok yıprattı. Ama güçlü olmak zorundaydım çünkü eğitim öğretim hayatımı devam ettirmek zorundaydım. Çünkü üniversite okuma hedefim vardı. Bu süre zarfında hem aileme karşı hem okula karşı güçlü olmam gerekiyordu"*.

K14 (Kadın, 22) ise gerek yaşadığı olumsuz çocukluk deneyimleri gerekse çevresel ilişki sorunları nedeniyle içine düştüğü güç durumu şu sözlerle tasvir etmektedir:

> *"…bu durum benim kalbime ağır gelen büyük bir nokta. Bu bağlanma, ilişkilere yaklaşım şekli, bence benim maneviyatımın kalitesini düşüren bir etki. Çünkü kendimi güçsüz hissettiğim zaman hep bunlar aklıma geliyor. İnsanlara kolay kolay dertlerimi anlatmıyorum ama geceleri yalnız kaldığımda kendi dertlerini düşünüp duruyor ve ağlıyorum. Her yalnız kaldığımda ağlıyorum. Bu şeyler beni ağlatan türden…Bir kere insan ilişkilerinde zaten sorunlar yaşadığımı düşünüyorum. Normal dostluk ilişkilerimde de aynı sorunları yaşadığımı düşünüyorum. İç dünyamı zedeleyen şeyler bunlar"*.

Bu kod altında daha önce zikredilen fırlatılmışlık, anlamsızlık, korku ve inkâr gibi alt kodlar ortaya çıksa da bu bahisle ilgili son olarak daha sık tekrar eden *yalnızlık duygusu*na değinilecektir. Yapılan görüşmelerde kişilerin ifade ettiği yalnızlık duygusu, diğer olumsuz duygulanımlara benzer şekilde olayın acısının derinden hissedildiği zamanlarda yardım edecek, o durumdan kurtaracak bir elin olmayışı, tek başına kalmışlık

hissine karşılık gelmektedir. Örneğin K1 (Kadın, 28)'in şu ifadeleri, bu duyguyu uygun bir şekilde açıklayan ifadeler arasındadır:

> *"…sorumlu hissetme durumundan ötürü zaten ekstra bir yük biniyor ve bunu paylaşamıyorsun da. Çünkü paylaşabileceğim kimse yok. Yakın çevremdeki herkes zaten bu durumdan oldukça zarar görmüş durumda. Bir de kimsenin omzuna başka bir şey yüklemek, bunu duyabilecek güce sahip birini bulmak, zaten böyle bir aşamada bulmak çok zor".*

Özellikle yakınların kaybedildiği durumlarda kişinin içine düştüğü çaresizlik ve yalnızlık daha derinden hissedilmektedir. Acı ve yas sürecinin boyutunun büyüklüğüne bağlı olarak durumu değiştirmeye güç yetiremeyecek diğer kişilerin sıradanlaşması, tek tipleşmesi ve o an için belirli bir ölçüde önemsizleşmesine de kapı aralamaktadır. Bu tablo, K13'ün ifadelerinde şu şekilde karşılık bulmaktadır:

> *"Zaten her ölümde bunu hissediyorsunuz. Şu da var mesela bu tarz ölüm durumlarında başkasına öğütlerde bulunmak, teselli vermek daha kolay. Kendin yaşadığın zaman ise için yanıyor, kavruluyorsun. Yaşamayan bilmez yani o acıyı, içinde yanan ateşi. Ne zaman ki babam ve kendi kardeşim öldü, öyle bir yalnızlık hissettim öyle bir ateş sardı ki her yanımı, insanları şekil olarak görüyordum ama söylediklerini duymuyordum, anlamıyordum. Çünkü kendinle muhatapsın o esnada. Sadece kendin varsın"* (K13, Kadın, 43).

Yalnızlık duygusunun tecrübe edilmesi doğrudan mevcut olay kaynaklı olabildiği gibi bir tepkisellik sonucunda ortaya çıktığı durumlar da olmuştur: *"…çünkü etrafımda kimse yok, o dönemdeki arkadaşlarımla yaşadığım problemlerden dolayı kimseyle konuşmadım. Hocalarıma da tepkiliydim ve onlarla da konuşmuyordum"* (K2, Kadın, 21). Bu tarz durumlarda yalnızlık, belirli ölçüde durum ve şartların sürüklediği ancak yine de bir tercihe ve tepkiye bağlı olarak gerçekleşmiştir.

Yaşanan stresli olayın neden meydana geldiğine ve kişi için muhtemel sonuçlarına dair çıkarımların yer aldığı; olayın üstesinden gelme ve kontrol edebilme derecesinin kestirildiği birincil değerlendirme aşaması olan olayın anlamının değerlendirilmesi veya takdir edilmesi aşamasından sonra anlam oluşturma aşaması gelmektedir. Ancak daha da önce, yukarıdaki Anlam Oluşturma Modeli'nde yer aldığı gibi stresli olaya takdir edilen birincil anlam (durumsal) ile genel anlam arasında bazı çelişkilerin yaşanması gerekmektedir. Eğer takdir edilen durumsal anlam ile genel anlam sistemi arasında herhangi bir çelişki yoksa mevcut stresli hadiseye uyum kısa sürede

gerçekleşmekte ve anlam oluşturma sürecine gerek kalmamaktadır. Bu noktada belirtmek gerekir ki kendisiyle görüşülen bazı katılımcıların mevcut duruma adaptasyonu görece daha kolay gerçekleşmiştir. Bu tarz durumlarda dikkat çeken husus, genel anlamın, kişinin yaşamının farklı veçhelerine yön verdiği ve derinlemesine nüfuz ettiği ölçüde durumsal anlamı desteklemesi ve uyum sağlamanın da daha kolay hale gelmesidir. Söz gelimi araştırma özelinde bazı katılımcıların, stresli olaya durumsal anlam atfederken genel anlam sistemi olarak dinî inançlarından faydalanmasının, mevcut duruma uyum sürecini kolaylaştırdığı anlaşılmıştır. Ancak bu, her zaman kolaylıkla gerçekleşen bir durum değildir. Aşağıda bu tarz durumların gerçekleşmediği, durumsal anlamın ikinci aşamasını oluşturan, anlam oluşturma temasına yer verilmiştir.

4.2.3.3. Anlam Oluşturma

Anlam oluşturma süreci, en genel ifadeyle güç hadise özelinde genel anlam ve amaçlar ile durumsal anlam arasındaki çelişkileri giderme çabalarının toplamıdır. Park (2010, ss. 259-260)'a göre anlam oluşturma süreci, bazı temel ayrımlar çerçevesinde şekillenmektedir. Baştan belirtmek gerekir ki bu süreçte yer alan ve aşağıda zikredilen ayrımlar, aslında arka planda bu aşamanın temel karakteristiklerini oluşturmaktadır. Bu ayrımlardan birincisi, anlam oluşturmanın kendiliğinden (automatic) veya kasti (deliberate) şekilde meydana gelebilme ihtimalidir. Diğer bir deyişle anlam oluşturma süreci bilinçdışı veya belirli stratejilerin kullanıldığı bilinçli bir çabanın ürünü olarak tecrübe edilebilir. İkincisi ise sürecin önemli özelliklerinden, genel veya durumsal anlamın değişip değişmemesine tekabül eden özümseme (assimilation) ve uzlaşma (accommodation) hususudur. Anlam oluşturma süreci, en temelde genel anlam ile durumsal anlam arasındaki çelişkileri giderme çabası olduğuna göre bu çaba sonucunda Park (2010, s. 260), anlam boyutlarından ikisinden birinin (veya ikisinin birden) değişeceğini dile getirir. Durumsal anlamın, genel anlamla uyumlu hale getirilmesi özümsemeyi; genel anlamı değiştirmesi ise bir uzlaşıyı ifade etmektedir. Bununla birlikte belirli bir aşamaya kadar iki tür de birbirine benzer şekilde hareket etmektedir. Üçüncü özellik, hayata yönelik takınılan genel tutum ve anlayış ışığında olayı anlamlı hale getirme çabası olan anlaşılırlık arayışı (searching for comprehensibility) ve olayın kişi için önem, değer ve ehemmiyetini idrak etmeye karşılık gelen önem arayışıdır (searching

for significance). Son olarak anlam oluşturma sürecinde bilişsel (cognitive) ya da duygusal (emotional) unsurlarından biri ya da her ikisi birden ağır basabilir. Örneğin aşağıda da görüleceği üzere bu çalışmada anlam eksenli dinî başa çıkma etkinliklerinin bir kısmında, bilişsel ve duygusal süreçlerin birlikte yaşandığı gözlemlendiğinden, bunlar aynı alt başlık altında toplanmıştır.

Araştırma bağlamında katılımcıların, sürecin üstesinden gelmek için gösterdiği tüm çabalara (bilişsel-duygusal-davranışsal) ilişkin anlam oluşturma temasında ortaya çıkan kod ve alt kodlar şu şekildedir: *düşünce odağını değiştirme,* başa çıkma kodu altında *sosyal destek* ve *nedensellik, anlam oluşturucu dinî başa çıkma (bilişsel-duygusal ve davranışsal)*. Bu temaya ilişkin kod ve alt kodlara aşağıda Şekil 4.10'da sahip oldukları frekanslarla birlikte yer verilmiştir. Şekilde de görüldüğü üzere anlam oluşturma sürecinin bileşenlerinden dinî içerikli olanlar sağda ayrı bir sütun halinde verilmiştir.

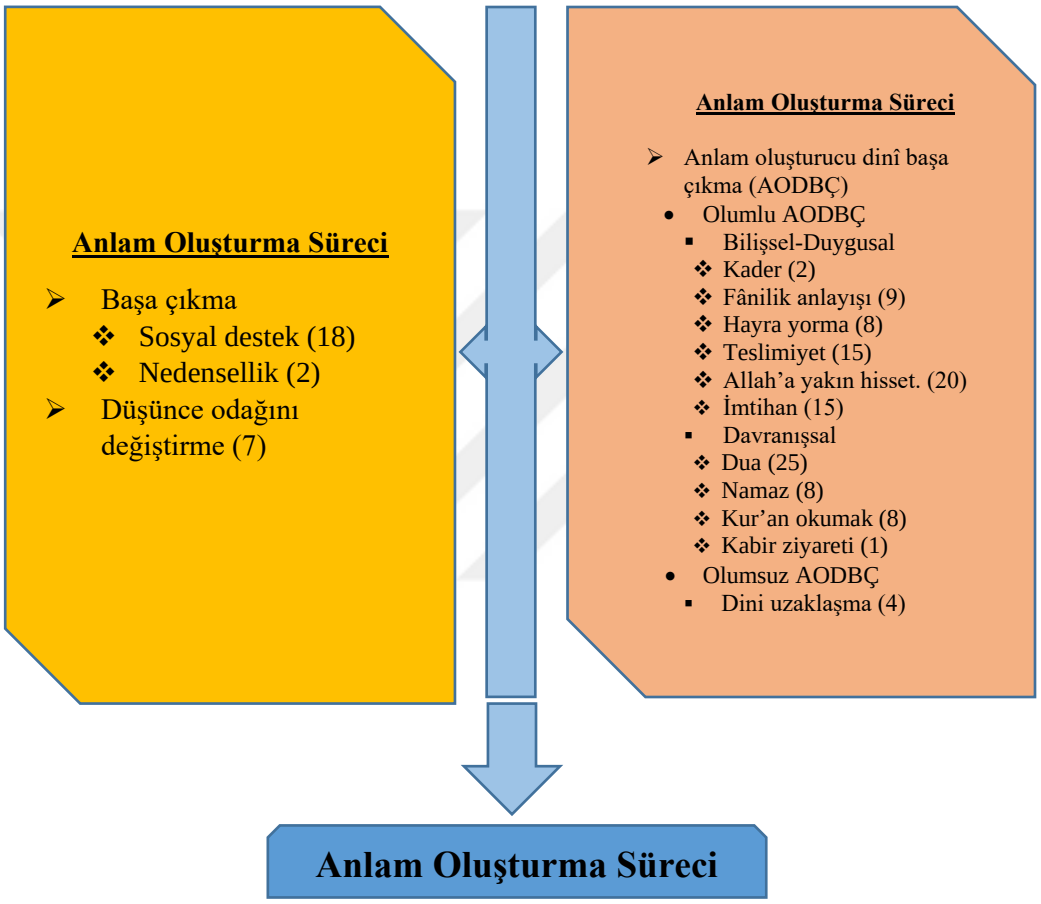
Sosyal destek

Öncelikle dinî olmayan başa çıkma tarzlarına odaklanacak olursak ilk sırada güç durumu aşmak için aile ve arkadaşlardan alınan her türlü desteği ifade eden *sosyal destek* kodu gelmektedir. Bu kod katılımcıların yarısı tarafından dile getirilen bir yönelim olmuştur (bk. Tablo 4.16). Kişilerin zor hadiseler karşısında gerek sürecin başında gerekse devamında yakınlarının desteğini hissetmesi, görüşme esnasında onları hâlâ hatırlayıp üzerinde durması değer verilen yakınların güç durumlar karşısındaki önemine işaret etmektedir. Örneğin K3'ün şu sözleri bu önemi açık bir şekilde gözler önüne sermektedir:

> *"Şartlar psikolojik olarak yıpratmıştı beni. Umutsuzluğum artmıştı, benim hayatım bitti artık diyordum. Bu anlamsızlık ve umutsuzluk duygusundan o arkadaşın yazdığı o cümleyle kurtulmuştum. Orada (cezaevinde) bir şeye inanman, tutunman gerekiyor. İnanmazsan bitiyorsun zaten, yaşamıyorsun aslında, yaşamınızın da bir anlamı kalmıyor. Dolayısıyla ailemin bana olan fazla güveni ve arkadaşlarımın beni çok sahiplenmesi başa çıkmamı sağladı diyebilirim"* (K3, Erkek, 28).

Benzer şekilde K5'in ailesi ve öğrencileriyle arasındaki güven ve samimiyet bağı, olayın sonuçlarının kendisi için daha da kötüye gitmesini engelleyen unsurlar olmuştur:

"Ama devam ettiren şeylerden bir tanesi ailem. Ablalarım benim için çok kıymetli. Bir anne nasıl olursa ablalarım benim için öyle. Hatta belki daha da kıymetli. Bir insan sizin acıkmadan acıktığımızı hissediyorsa… o derecede bir kardeşlik düşünün. Onlara bunu yapmanın doğru olmadığını düşündüm. İki tane de yeğenim var. Hepsine karşı borçlu hissettim ve onlara bir söz verdim kendime zarar vermeyeceğim konusunda. Ama bu intihar gibi değil direkt yok oluş. Dolayısıyla beni devam ettiren şeylerden biri kesinlikle ablalarım diğeri de öğrencilerim" (K5, Kadın, 24).



Şekil 4.10: Anlam Oluşturma Teması ve Kodlar

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde olumsuz deneyim ve travmatik hadiseler kimi zaman kişinin ailesi ve sevdikleriyle daha yakınlaşmasına, kenetlenmesine sebep olduğu görülmüştür. K14, ailesi ve sevdiklerinin önemini sonradan daha iyi fark ettiğini aralarındaki sevgi dolu bağın çeşitli sıkıntılı durumlarda kendisini motive ettiğini belirtmiştir: *"Anne-baba tarafından, kardeşin tarafından koşulsuz destek gördüğün zaman huzura erebiliyorsun ancak. İçe dönük bir kişiliğim olduğundan dolayı bunu pek hissedememişim gibi bugüne kadar"* (K14, Kadın, 22).

Nedensellik

Katılımcılardan ikisinin ise yaşanan hadiseyi bir sebepler zinciri şeklinde okuyarak belirli bir mantığa bürümeye ve böylelikle üstesinden gelmeye çalıştığı görülmüştür. Nedensellik anlayışının daha önce olduğu gibi bu noktada da dinî/manevi bir yönü olduğu göz ardı edilmemelidir. Bu tarz bir inanış, özet ifadeyle Yaratıcı'nın birtakım şeyleri (kişi, olay vs.) sonra gerçekleşecek şeyler için sebep/neden kıldığı şeklinde gelişen bir anlayıştır. Örneğin eğitim-öğretim hayatı sekteye uğrayan ve kendisini ruhsal açıdan oldukça zorlayan bir süreci deneyimleyen bir katılımcının şu ifadeleri bu duruma örneklik teşkil eder:

> *"O dönem açısından bakıldığında kendince mantıklı açıklamaları olan ama bu açıklamaların hiçbiri şu an mantıklı olmayan, benim için oldukça travmatik olan bir süreçti. Kendi açımdan affedemeyeceğim bir boyutu var. Ama şöyle de bakıyorum, ben bunları yaşamasaydım bugün bunları anlatamazdım öğrencilerime, bu anlamda örnek olamayacaktım"* (K10, Kadın, 32).

Benzer bir tutum bir başka katılımcıda da gözlenmiştir. K17 de çocuklarının ilk defa hastaneye götürülmesini ve hastalık teşhis konulmasını şu bağlamda ifade etmiştir:

> "*Ağlayamadığı için ilk hastalığının başlangıcında, şu an ağlayınca seviniyoruz mesela. Ağlayamadığı için hastaneye gitmiştik ilk. Sonra ağlayamadığı için de erken bir aşamada kalp hastası olduğunu öğrendik. Bu tesadüfleri dinî açıdan yorumlayarak kendime çıkar yol bulmaya çalışıyordum bir yandan da. 'Allah bu tesadüfü karşımıza çıkararak bize yardım etmek istedi aslında' diyordum"* (K17, Konum 2).

Düşünce odağını değiştirme

Öne çıkan bir diğer anlam oluşturma tekniği olan *düşünce odağını değiştirme* ise katılımcıların yaklaşık dörtte biri tarafından dile getirilen bir alt kod olmuştur. Bu tarz bir faaliyette kişiler olayın stres yaratıcı etkisini hafifletmek için başka düşünce ve eylemlere yönelmektedir. Örneğin K1'de bu durum şu şekilde karşılık bulmuştur:

> "*Günlük hayatta karşılaştığım bu tarz sorunlar karşısında zihnimi kullanıyorum ve bir şey düşünmemeyi keşfettim. Tamamen zihnini askıya aldığın bir durum. Yokmuş gibi davranmak değil de bütün sistemi durdurmak bahsettiğim. Geçici bir şey, gündelik hayata kendini kaptırıyorsun. O gün ne yapman gerekiyorsa tamamen ona yoğunlaşıyorsun. Yaşadığın olumsuz*

tecrübeyi günlük işlerinden uzak tutmaya çalışıyorsun…Kökten çözmüyor ama sen yüzleşecek gücü toparladığın zaman daha başa çıkılası bir şey oluyor bu durum. Hafiflemiş oluyor" (K1, Kadın, 28).

K5 (Kadın, 24)'te benzer durum düşünsel değil eylemsel boyutta tecrübe edilmiştir: *"Annemin vefatından sonraki ilk sene olayın üstünü kapatma dönemiydi ve ilk sene şiddetle çalıştım. Uzun süreler çalıştım, çalıştım, çalıştım...Hatırlamamaya uğraştım".* K14'ün ise sıkıntılı durumlar karşısında öncelikle aile üyelerine kendisini açtığı daha sonra ise çeşitli bireysel aktivitelerle hadiseyi düşünsel odak noktasından uzak tutma gayreti içinde olduğu gözlenmiştir:

"Örneğin bu sene piyanoya yazıldım. Piyano çok çalmak istediğim bir enstrümandı. Bu şekilde düşünmemin sebebi başıma böyle bir şey geldiğinde 'elde ne var?' sorusu ile yüzleşmek aslında. Baş etme imkânlarımı arttırıcı işlere koyuldum böylelikle. Sevdiğim ilgi alanlarım, bana yön veren aktivitelerim olsun istedim. Bunları özellikle yeteneğim kapsamında keşfetmeye ve geliştirmeye çalışıyorum" (K14, Kadın, 22).

Anlam oluşturucu dinî başa çıkma

Anlam oluşturma sürecinin en önemli bulgularından ve araştırma için özellikle önem arz eden yönü, dinî başa çıkma aktiviteleridir. Yukarıda yer alan katılımcı temelli frekans tablosuna (bk. Tablo 4.16) bakıldığında, katılımcıların tamamına yakını zor durumlar karşısında bir şekilde dinî başa çıkma aktivitesine başvurduğunu belirtmiştir. Bu yönelimler, olumlu ve olumsuz başlığı altında, daha sonra da duygusal-bilişsel ve davranışsal başlıkları altında ele alınmıştır.

Anlam oluşturucu olumlu dinî başa çıkma

Anlam oluşturucu dinî başa çıkma sürecinin duygusal-bilişsel boyutunda en fazla tekrar eden kodu *Allah'a yakın hissetmek*tir. Güç durumun üstesinden gelmek için kendi sınırlı imkânlarının farkına varması ve durumu daha yüce, kudretli bir Varlığa havale etmesi ve O'na sığınması dinî başa çıkma sürecinin en karakteristik yönelimleri arasındadır. Ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalan K2 (Kadın, 21)'nin şu ifadeleri bu duruma örnek olarak gösterilebilir: *"Allah'tan yardım istedim bu süre zarfında. Dolayısıyla teselli bulmam daha çok Allah'la konuşur gibi dua etmekle*

gerçekleşiyor. Allah'la aramızdaki bu bağın daha da güçlendiğini ve yakından hissettiğimi fark ettim".

Tablo 4.16
Anlam Oluşturma Aşamasının Katılımcı Temelli Frekans Tablosu

	Anlam Oluşturma	Katılımcı (N)
	Sosyal destek	7
	Düşünce odağını değiştirme	4
	Başa çıkma-nedensellik	2
	Anlam Oluşturucu Dinî Başa Çıkma	
Duygusal-Bilişsel	Allah'a yakın hissetmek	14
	Teslimiyet	11
	İmtihan	10
	Hayra yorma	7
	Fanilik anlayışı	5
	Kader	2
Davranışsal	Dua	15
	Namaz kılmak	7
	Kur'an okumak	7
	Kabir ziyareti	1
	Dinî uzaklaşma	2

Bir başka katılımcı da benzer şekilde, samimi ve yoğun duygular içerisinde dua ettiğini ve Allah'a karşı hissettiği yakınlığı şu sözlerle dile getirmiştir: *"Allah'a daha yakın hissettim. İnancım daha samimi bir hal aldı. Daha samimi olduk. Daha doğal, samimi şekilde dua ettim. Başka çarem de yoktu, bulabilecek kimsem yoktu. Sadece O'ndan yardım istedim"* (K3, Erkek, 28).

Deprem ve sonrasında aile üyelerinde ortaya çıkan bazı sağlık sorunları karşısında K11 (Kadın, 22)'in yaşadığı duygusal durum da benzer bir çerçevede şekillenmiştir: *"...ben bu yaşadıklarımdan sonra kimsenin bize Allah kadar yakın olmadığını anladım".*

Bu durum belki de en açık ifadesini K1'in yaşadığı kazanın şokunu atlattıktan sonraki hislerine yönelik resmettiği tabloda bulmuştur:

"…aslında insan yaşadığı böyle bir şeyde sanki bir duvar var ve hemen ötesinde Tanrıyı hissediyormuşsun gibi. Görmüyorsun bilmiyorsun belki iletişim kuramıyorsun ama o Varlığı hissediyorsun. Bu sadece bir muhtaçlık hissi değil. Muhtaçlık hissi olsa çok daha basit bir şey olurdu ama bütün bir varlığı kavrayan bir şey…"

"Yalnız olmadığını hissediyorsun. Yardım gelsin veya gelmesin en azından kayıtsız şartsız bir Varlık olduğunu hissediyorsun. Bu farklı bir tecrübe çünkü. hiçlik değil de gerçekten bir Varlık olduğunu hissediyorsun. Bu tarz şeyleri yaşayan insanlara baktığımda onların da konuyu bu şekilde açıkladıklarını düşünüyorum kendilerine" (K1, Kadın, 28).

Belirtmek gerekir ki bilişsel-duygusal boyutlarda yer alan her bir kod birbiriyle ilişkilidir. Ancak kişilerin özellikle üzerinde durduğu kavramlar ayrı bir kod altında toplanmıştır. Bu noktada bir yapı yahut düşüncenin, doğrudan ilgili kavram üzerinden kodlanmasıyla gerçekleştirilen *In-vivo kodlama*ya da ayrı bir parantez açmak gerekir. Katılımcıların görüşme esnasında bazı yerlerde özellikle *"kader"* kelimesini tercih etmesinin, başa çıkma hadisesini daha iyi açıklayan bir veri olduğu düşünüldüğünden, *"kader"* kavramı bu boyutta In-vivo olarak kodlanmıştır. Her ne kadar kader inancı teslimiyete de benzeyen bir bilişsel ve duygusal hali ifade etse de mevzubahis sebeplerden ötürü birbiriyle ilişkili olan bu mefhumlar, ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

Teslimiyet

Bilişsel ve duygusal boyutta sık tekrar eden bir diğer alt kod ise *teslimiyet*tir. Gerek zor durumun kişiyi sürüklediği durum gerekse içinde bulunulan çaresizlik ve yalnızlık duygusunun genellikle bir teslim olma halini de beraberinde getirdiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların yarısından fazlası, böyle bir durum karşısında Allah'a sığınarak teslimiyet gösterdiklerini bildirmiştir. Teslimiyet göstergelerinden biri, bu dünya veya öte dünyada cezalandırılma korkusunu ihtiva eden suçluluk ve günahkârlık psikolojisi (Özdemir & Düzgüner, 2020, s. 516) bağlamında ortaya çıkmıştır. K11'in üst üste yaşadığı güçlüklerden sonra dile getirdiği şu ifadeler, bu duruma örnek olarak verilebilir: *"...bazen Allah'ım biz çok büyük bir günah işlediğimiz için mi böyle oluyor dedim. Sonraları kabullendim. Şükrettim her şerrde bir hayr vardır dedim. Sadece Allah'tan dayanacak güç istedim* (K11, Kadın, 22).

Benzer şekilde, kardeşini kaybeden K13'ün *"Bunun Rabbimden geldiğini ve bizim için bir imtihan olduğunu bildiğim için yapacak bir şey yoktu. 'Rabbim verdi bunu' dedim ve o zor dönemi atlatmam daha kolay oldu"* (K13, Kadın, 43) şeklinde dile getirdiği ifadeleri de bir yakının vefatı karşısında Allah'a teslim olma tutumuna örnek olarak gösterilebilir.

İmtihan

In-vivo olarak bir kodlanan bir başka kavram ise imtihan ve sınav kavramlarıdır. Aynı düşünceyi ifade ettiği için iki kod, daha sonra *imtihan* kodu altında birleştirilmiştir. Katılımcılar arasında dinî ve kültürel olarak gerek olumsuz hadise özelinde gerekse bütün dünya hayatının bir imtihan olduğuna yönelik bir kanı gözlemlenmiştir. Tokur (2018, s. 56), benzer şekilde imtihan olgusunun hayatın ve olayların belirli bir anlam çerçevesinde yorumlanmasını ihtiva ettiğini dile getirir. Katılımcıların yarısından fazlasında ortaya çıkan imtihan anlayışının kişiler için önemli bir başa çıkma yönelimi olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin ailevi sorunlara ek olarak aynı dönemde babasını kaybeden K7 (Erkek, 43)'de imtihan algısı, tüm yaşam anlayışına yayılan bir anlayış olmuştur: *"Sınava tabiyiz bu dünyada. Salih ameller kazanacağız ki öteki dünyamız güzel olsun. Bunun haricinde her şey yalan".* K10 (Kadın, 32) ise hayatının farklı dönemlerinde yaşamın anlamsız olduğunu hissettiğini ve bu boşluk durumundan şu şekilde düşünerek kurtulduğunu söylemiştir: *"…dikkat ettiğim şey şu oluyor bu konuda, isyan boyutuna vardırmıyorum meseleyi. Çünkü sıkıntıda ve üzüntüde de Allah-u Teala insanı imtihana tabi tutuyor"*. Başka bir katılımcı ise yakın zamanda eşiyle yaşadığı çeşitli sorunlar nedeniyle boşanma aşamasına geldiğini ancak bu kararından nasıl vazgeçtiğini şu şekilde aktarmıştır:

> *"Çok yakın bir zamanda eşimle boşanmak üzere idik ama dinî anlamda bilgili bir büyüğümüz bize rehberlik etti…Allah ne der diye teraziye koyduk, bu çocuğu babasız bırakmak da vebal diye düşündüm, bu bir imtihan boşanıp kurtulsam başka dertler çıkar nasılsa bu imtihanı kazanmalıyım dedim. Hâlâ da sorunlar devam ediyor ama çabalıyorum. Allah katında en'ler yoktur herkes gücü yettiği ölçüde mücadele etmelidir diyorum"* (K12, Kadın, 30).

Henüz nişanlandıktan sonra kanser hastalığına yakalanan ve daha sonra kemoterapi tedavisine başlayan K16'ya yöneltilen her şeyini yitirdiği takdirde kendisini

ayakta tutacak olan şeyin ne olacağı sorusuna hastalık ve kemoterapi tedavisinin yan etkileri bağlamında dile getirdiği şu ifadeler de zorlu durumlar karşısında sığınılan imtihan anlayışına açık bir örneklik teşkil etmektedir:

> *"…en büyük tesellim şu olur. Buna bir imtihan olarak yaklaşırım. Hastalıkta da aynısı olmuştu…Bir deneme, sınama diye düşünürüm. Hep şu ayet aklıma gelir: 'Her güçlükle beraber bir kolaylık vardır'. Gerçekten zorluk yaşadım ben birebir. Ama arkasından arkadaş anlamında olsun veya diğer konularda hep bir kolaylık geldi…Mesela kemoterapi görenlerin çocuğu olmuyordu normalde. İlaçlar kısırlaştırıcı yan etkileri vardı çünkü…O zamanlar nişanlıydık eşimle. Çocuğumuz olmayacağı düşüncesiyle 'çocuk da bir imtihan vesilesi sonuçta, bu imtihanı kazanamayacaktım belki de çocuklarıma iyi bir baba olmayacaktım, olmazsa da vardır bir hayır' diye düşünerek üstesinden geldik. Mal, mülk, para konusunda da 'Allah verdi, yine alan o sonuçta hayat devam ediyor' diye düşünürdüm" (K16, Konum 20).*

Fanilik anlayışı

Bu kod altında öne çıkan bir diğer alt kod *fanilik anlayışı*dır. Katılımcıların neredeyse üçte biri, zorluklar karşısında hayatın gelip geçiciliğe atıf yapmıştır. Özellikle yakınlarını kaybeden kişilerde daha belirgin bir şekilde gözlemlenen bu tutuma örnek olarak şu ifadelere yer verilebilir:

> *"Bizim bir canımız var onu da Allah alacak. Ölümlü dünya biz hep yaşamayacağız ki. Babamın kaybını da böyle gördüm. Ondan sonra ben de öleceğim sırada biz varız sonuçta. Üzüldüm bazen arıyorsun babanı ama Allah'ın bir hikmeti bu hepimiz öleceğiz. Her zaman böyle düşündüm. Böyle düşünerek yola devam ediyorum"* (K7, Erkek, 43).

Bir başka katılımcı ise yakınlarından biri vefat ettiğinde ya da amansız bir hastalığa yakalandığında dünya hayatının geçiciliği hatırladığını şu sözlerle ortaya koymuştur: *"Bu durumlarda kendimi değerlendirdiğimiz zaman isyan boyutunda değil de sığınma boyutunda oluyor, yani Allah'tan geldik yine O'na gideceğiz" (K10, Kadın, 32)*. Özellikle genel anlamda dinî inanç ve özelde ise ahiret inancının mevzubahis zor durumlar karşısında kişiye psikolojik ferahlık sağladığı söylenebilir. Nitekim aynı soruya K14'ün verdiği cevap gelip geçici hayat ve fani insan anlayışının bu bağlamda açık bir örneğini temsil etmektedir:

> *"Dini inancım da çok etkili bu noktada. Eğer dinim olmasaydı çok çok daha zor olurdu bence benim için. Bir ölümün olduğunu ve hepimizin burada*

ebedi kalmayacağını, dünyanın da ebedi olmadığını bilmek biraz da olsa rahatlatıyor aslında. Ne kadar o insanın ölümüne üzülsek de bir gün kendimizin de öleceği hakikati bu gerçeklikle bizi yüzleştiriyor. Bu sebeple bir inanca sahip oluşum ve inancımın ölümü hatırlatan nitelikte bir inanç oluşu bununla baş etmemizde çok büyük bir etken. Çünkü ben kendim bu şekilde baş edebiliyorum ve …teselli edebiliyorum. Bu şekilde sadece destek olabiliyorum. Ölümün hak olduğunu biliyoruz. Sadece ölüm hak" (K14, Kadın, 22).

Hayra yorma

Anlam oluşturucu dinî başa çıkma kodu altında sık tekrar eden bir diğer alt kod *hayra yorma* olmuştur. Katılımcıların yarıya yakını tarafından dile getirilen bu anlayış da diğer yönelimlere benzer şekilde düşünsel ve duygusal boyutta kişilerin anlam oluşturma ve bu yolla dinî başa çıkmalarına katkı sağlamaktadır. Örneğin anlamsızlığa düşme ihtimali olduğu bazı zamanlarda bir katılımcı, şu şekilde düşünerek baş etme çabası gösterdiğini dile getirmektedir:

"*Olay çok zor olsa dahi ardında iyi bir şeyleri ya da beni olgunlaştıracak bir şeyler bulmaya çalıştığım için bu şekilde anlamsızlığa düştüğüm vakitler neredeyse hiç olmadı. Bir hikmet aradım…Başımıza gelen her şeyde eylemde muhakkak bir hikmet vardır. Olay kötü olsa bile bende iz bırakacak bir olgunluk yaratacağını düşünüyorum"* (K6, Kadın, 24).

Katılımcıların genellikle *"vardır bir hayr", "bunda da bir hayr vardır"* şeklinde ifade ettiği bu yaklaşım özellikle olumsuz hadiselerde daha da belirginleşmektedir. Sözgelimi beklenmedik kayıp durumlarında olayın arkasında bir hikmet arama ve yahut hayra yorma, dinî referanslarla olayın mantıklı bir çerçeveye oturtulup kabullenilmesini kolaylaştırmaktadır. Böyle bir tutum, olayın kişi üzerinde yarattığı stresi de belirli ölçülerde bertaraf etmektedir:

"*Genç yaşta bir ölüm olduğu zaman ona daha fazla üzülüyorum tabii ki. Ama ona da şöyle teselli veriyorsun dini anlamda, 'ya ne kadar genç vefat etti ama demek ki Allah onu cennetine koyacak' veya 'daha günah işlemeden gençken vefat etti', 'Vatanı savunurken şehit oldu da cennete gitti şehadet mertebesine ulaştı' diye düşünüyorum mesela. Dinin yaşamın birçok olayına ve anına anlam kattığını şu an sizinle konuşurken daha iyi anlıyorum aslında"* (K16, Erkek, 40).

Kader

Diğer bilişsel başa çıkma aktivitelerine benzeyen ve görece daha az tekrar eden bir diğer alt kod olan *kader* ise hem genel yaşam tutumu hem de olumsuz bir olayın yarattığı etkinin büyüklüğü ve sonuçlarının kabullenilmesinin zorluğu karşısında atıf yapılan bir kavram olmuştur. Buraya kadar zikredilen bilişsel ve duygusal anlam oluşturucu dinî başa çıkma stratejilerinin yanı sıra davranışsal boyutta deneyimlenen tecrübî başa çıkma yaklaşımları da mevcuttur. Araştırma bağlamında bu davranışlar tekrar etme sıklığına göre sırasıyla dua etme, Kur'an okuma, namaz kılma ve kabir ziyareti olarak ortaya çıkmıştır.

Dua

Dua, katılımcının tamamına yakını tarafından zor durumlar karşısında tercih edilen dinî başa çıkma davranışı olmuştur. Yakınlarından birinin vefat etmesi ya da amansız bir hastalığa yakalanması durumunda genellikle ne şekilde teselli bulduğu sorusuna K1, dinî inancının acıyı kabul etme ve yola devam etme konusunda kendisine fayda sağladığını bu hissin pratiğe yansımasının da dua yoluyla gerçekleştiğini dile getirmektedir: "*Bu hissin pratiğe yansıyan boyutu da var. Zaten yaptığın şeyi biraz daha anlamlı kılıyor. Yaptığın ibadeti boşuna yapmadığını idrak ediyorsun mesela dua ettiğinde"* (K1, Kadın, 28).

Sağlık problemleri ve çevresel ilişki sorunları karşısında içine düştüğü zor dönemi atlatmasında dinî inancının da yardımı olduğunu söyleyen K2 ise şunları söylemiştir: *"Sürekli dua ederek ya da Kur'an okuyarak geçiriyordum günlerimi. O buhranlı dönem, içimden geldiği ölçüde yapıyordum bunları"* (K2, Kadın, 21).

Ailevi sorunlar nedeniyle psikolojik açıdan yıpratıcı günlerden geçen bir başka katılımcı da duanın buhranlı dönemindeki önemini şu sözlerle ifade etmiştir: *"Ben sadece…Allah'a dua ettim. Sığınacağım tek şey Allah oldu. Her namazda sıkıntılarımı aşmak için dua ettim. Allah bir kolaylık veriyordu. Kafam farklı yerlere dönüyordu"* (K7, Erkek, 43).

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde dua ile ilgili dikkat çeken bir diğer husus da özellikle beklenmedik, ani gelişen travmatik hadiselerde kolektif biçimde icra edilen duaların, olaya yönelik daha iyimser tutumlara kapı aralamasıdır:

> *"Çok yakın bir zamanda oda arkadaşım beyin kanaması geçirdi. Normalde bir önceki gün birlikte piknik yapıyorduk. Ben o gün başka bir ile gittim oradayken aldım haberi. 5 yıl boyunca birlikte olduğumuz için aile gibiydik artık. Haberi alınca şok oldum. 1 ay yoğun bakımda kaldı. Bu süreçte tüm arkadaşları olarak ona dua ettik. Ailesi geldi her gün hastaneye gitmeye çalıştık. İnanılmaz bir şekilde dua ettik zaten. Hayatımda bir duam kabul olmuşsa o da arkadaşımın ameliyata girdiği gün ettiğin duadır herhalde. Çünkü yaşama şansının çok az olduğunu söylüyorlardı doktorlar. Kabul olan dua hakkımı herhalde burada kullanmışımdır. Dua etmenin bu kritik süreçte psikolojik olarak bana katkısının olduğunu söyleyebilirim"* (K4, Kadın, 24).

Ne var ki duaya ilişkin tutumlar her zaman benzer bir seyir izlememektedir. Örneğin duanın pratikte bir faydasının olmadığını ancak psikolojik olarak bir rahatlık sağladığını dile getiren bir katılımcı annesinin hastalığı ve daha sonra kaybı karşısında duaya ilişkin şu ifadeleri kullanmıştır:

> *"Annemin hastalığı sürecinde, O'nun kurduğu sisteme müdahale edemeyeceğimizi biliyordum. Dualara da inanmıyordum. Duaların ne işe yaradığını kimsenin bildiğini de zannetmiyorum açıkçası. Hangi aşamada işe yaradığını da bilmiyorum. Bir şekilde insanı psikolojik olarak iyi geldiğini, rahatlattığını düşünüyorum"* (K5, Kadın, 25).

Kur'an okumak

Katılımcıların yarıya yakını benzer güç durumlarda ayrıca Kur'an okuduğunu ve namaz kıldığını, bu tarz ibadetlerle zor durum karşısında rahatlayıp kendilerini daha güçlü hissettiklerini dile getirmişlerdir. Her ne kadar dua etmek kadar pratik bir dinî davranış olmasa da Kur'an okuma ve namaz kılmanın da birçok katılımcı için sağaltıcı nitelik taşıdığını söylemek mümkündür:

> *"Duygusallığımı ibadetlerle, duayla törpülerim. Sessizce bir köşede ağlarım kimseye belli etmeden…İbadetlerimi yaparken sakinleşirim. Bu bazen saatler sürer. Yeri gelir bazen oruç tutarım ki dinginleşeyim. Ya da bir sükûnet versin diye Kur'an okurum Türkçe'sinden ve Arapça'sından" (K5, Kadın, 25).*

Namaz kılmak

Diğer ibadetlere benzer şekilde bazı katılımcıların yöneldiği namaz kılma eylemi de anlam oluşturucu olumlu dinî başa çıkma tarzları arasından davranışsal boyutta yer alan bir alt kod olarak ortaya çıkmıştır. Bir katılımcı, yaşadığı ölümlü trafik kazasından sonra hastanede yaşadığı dinî deneyim ve manevi atmosferi şu sözlerle dile getirmiştir:

> *"Mesela bir namaz kılmıştım kazadan sonra yakınım hastanedeyken. Yapabileceğim hiçbir şey de yok, sadece bekliyorsun. Kendim de yaralıydım zaten ablamın yardımı ile abdest aldım. Herhalde hayatım boyunca en uzun secdeyi o namazda yapmıştım. Kendimi de bıraktım orada. Konuşmuyorsun o an seni en iyi anlayabileceğini düşündüğün ve her şeyin O'nun elinde olduğunu hissettiğin bir varlığın huzurundasın"* (K1, Konum 7).

Kanser hastası olduğu haberini aldıktan sonra K16'nın sergilediği şu davranışlar, bu gibi süreçlerde namaz yoluyla Allah'a sığınmanın da başa çıkma araçları arasında olduğunu gözler önüne sermektedir:

> *"Bu süreçte ilk sarıldığım şey belki de dini inancımdı. Doktordan bunu ilk duyduğumda inanmak istemedim, nasıl olur diye düşündüm…Yeni de nişanlanmıştım o zaman hayatın baharı denilen yıllardı. Nişan yaptıktan bir ay sonra kanser olduğumu öğrendim. Doktordan bu haberi aldıktan sonra hastaneden çıktım, Hacı Bayram-ı Veli camisine gittim. İki rekât namaz kıldım. Ağladım, dua ettim. 'Allah'ım nasıl olacak böyle?' diye düşündüm"* (K16, Erkek, 40).

Bunların haricinde bazı katılımcılar yaşadığı hastalık, kayıp, kaza gibi durumlarda yakın çevrenin de iştirak ettiği toplu dua etme ve Kur'an okuma organizasyonları tertip edildiğini, bu şekilde onların desteğini üzerlerinde daha belirgin bir şekilde hissettiklerini söylerken bazı katılımcılar ise bilhassa Kur'an'dan İnşirah Suresi'ni okuduğunu veya çok kısa sürede Kur'an'ı baştan sona okuduğunu belirtmişlerdir.

Kabir ziyareti

Katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen bulgular, Müslüman kültürde ayrı bir önemi haiz kabir ziyaretinin de bir başa çıkma mekanizması olabileceğini akla getirmiştir. Nitekim bir katılımcı, yakın zamanda kaybettiği ancak kendisine rol model

olan, hayata bakış açısını büyük ölçüde şekillendiren çok sevdiği bir büyüğünün kabrini ziyaret ederek onunla konuşmaktan duyduğu memnuniyet ve rahatlamayı dile getirmiştir:

> *"Memlekete gittiğim zaman onun kabrini mutlaka ziyaret etmeye çalışıyorum. Onun kabrinin başında konuşuyorum, söyleyeceklerimi söylüyorum. Çünkü Peygamber efendimizin kabirdekilere seslendiği bir hadisten hareketle kabirdekilerin de bizi duyabileceğini düşünüyorum. Hatim okuduğum zaman onun da ruhuna bağışlıyorum. Bu şekilde de aslında onlarla irtibatımın devam edeceğini düşünüyorum. Çünkü ölmüş gibi olmuyor bu anlamda. Çok uzaklarda olduğumuz için görüşemiyormuşuz gibi algılanıyor"* (K16, Erkek, 40).

Anlam oluşturucu olumsuz dinî başa çıkma

Katılımcılardan ikisi ise olay meydana geldiğinde ve ilerleyen dönemde olumsuz dinî başa çıkma yönelimi içinde olmuşlardır. *Dinî uzaklaşma* olarak kodlanan bu durum acı verici hadise ve yaşanılan çaresizliğe kimi zaman bir tepki kimi zaman da dinî olanın askıya alınması veya nötrlük hali şeklinde meydana gelmiştir. Bir katılımcı yaşadığı kayıptan önce ve sonrasında sahip olduğu dinî duyguları şekilde resmetmektedir:

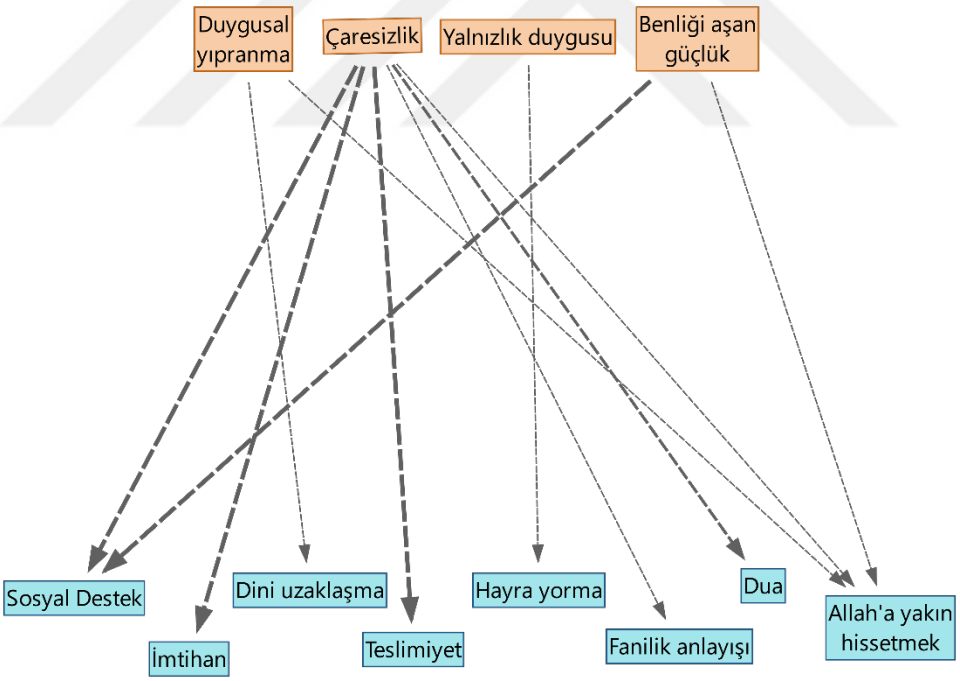
> *"Mesela hep okul birincisi olurdum. Bunun çalışmakla ilgisi olduğunu çok iyi biliyordum ama yaptığım duaların kabul olduğunu da düşünüyordum. Her seferinde birinci olunca o esnada kurduğum bağ çok tatlıydı, çok güzeldi. Onu çok özlüyorum. Ama annemin vefatından sonra o hissi kaybettim. Hala da yok. Aile ilişkileri çok kuvvetliyse bir insanın, aynı anda hem annesini hem de her zaman sığındığı bir Allah'ı kaybetmek daha da kötüye gitmesine yol açtı. O'nun var olup olmadığı meselesi değil bu. Aramdaki bağ koptuysa benim için o esnada yok artık. Sonuçta o sevgi bağını kaybediyorsunuz"* (K5, Kadın, 28).

Ancak bu durumun görüşme esnasında hâlâ devam etmediğini, tamamen ortadan kaybolmasa da dine ve Allah'a duyulan öfkenin büyük ölçüde dindiğine yönelik izlenimler edinilmiştir: *"…sonra Ramazan ayında tekrar namaz kılmak istedim. İlk etapta bu aşırı içten bir şey değildi ama iyi geldiğini düşündüm. İyi de geliyor o his bana güzel şeyleri hatırlatıyor. Geçmişi hatırlatıyor. Neyin içinde bunu yaptığımı bilmemekle birlikte iyi geldiği için devam ediyorum şu an"* (K5, Kadın, 28).

Allah'a karşı duyduğu güven hissini, çocuğunun ameliyatı sürecinde ilk başta askıya aldığını belirten K17 ise daha sonra yaşadığı süreci şu şekilde aktarmıştır:

"Ama (doktor) beyinde hasar var deyince benim aklıma direkt olarak çocuğumuzun özürlü olacağı ihtimali geldi. Ben orada koptum. Ondan sonra ben hastanede bağırmaya, ağlamaya başladım. Tamamen çaresizliği o an hissettim. Tamamıyla çaresiz kalmıştım. Ondan sonra Allah'a yönelme duygusu gelişti içimde. Orada başladı, o son kriz anında. Duygusal ve bilişsel olarak bir yönelme gördüm. 'Bu artık başımıza geldi, Allah bize yardım edecek' şeklinde düşünmeye başladım. Bunun açıklayamadığım bir sebebi olmadığı için de artık bu durumu bir imtihan olarak görmeye başladım" (K17, Erkek, 30).

Tecrübe edilen olumsuz hadise sonrasında içinde bulunulan zor durumu anlatırken kullanılan ifadelerden sonra ortaya çıkan bazı kodlara yukarıda değinmiştik. Son olarak psikolojik açıdan kişiyi zor durumda bırakan hadise esnasında veya sonrasında hissedilen olumsuz duygulanımlarının anlam oluşturucu başa çıkma etkinlikleriyle ilişkisi merak edilmiş ve MAXQDA nitel veri analizi programıyla Kod Birlikte Oluşma Modeli tasarlanmıştır. Oluşturulan modelde sık tekrar eden ve daha güçlü ilişki içinde kodlar kalın çizgilerle gösterilmiştir.



Şekil 4.11: Yaşanan Güç Durum ile Anlam Oluşturucu Başa Çıkma İlişkisine Yönelik Kod Birlikte Oluşma Modeli

Yukarıda Şekil 4.11'de, olayın anlamının ilk değerlendirilmesi sırasında oluşan olumsuz duygular ile sonrasında ortaya çıkan anlam oluşturma çabaları arasındaki

ilişkilere yer verilmiştir. Buna göre stres etkeninin yarattığı psikolojik baskılar sonucunda gerçekleşen olumsuz duygu ve durumlar karşısında bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta dinî başa çıkma aktivitelerinin sıkça başvurulan bir yol olduğu görülmüştür. Özellikle yaşanılan hadisenin bir imtihan olduğu ve bir şekilde bu imtihanın başarıyla atlatılması gerektiği düşüncesinin en önemli anlam oluşturma etkinliklerinden biri olduğunu söylemek mümkündür: *"Bunun…bizim için bir imtihan olduğunu bildiğim için yapacak bir şey yoktu. 'Rabbim verdi bunu dedim' ve o zor dönemi atlatmam daha kolay oldu"* (K13, Kadın, 43). İmtihan kadar önemli bir yönelim ise Allah'a teslim olma, bilhassa elden bir şey gelmediği durumlarda tercih edilen önemli davranışlardandır. Peker (2010, s. 78) bireylerin, özellikle güçsüzlük ve çaresizlik hissettiği durumlarda kendini emniyete alma ve kendine güven verecek kudretli bir varlığa yönelme ihtiyacı duyacağını belirtir. Bu bağlamda K3'ün şu ifadeleri örnek olarak zikredilebilir: *"Daha doğal, samimi şekilde dua ettim. Başka çarem de yoktu, bulabilecek kimsem yoktu. Sadece O'ndan yardım istedim"* (K3, Erkek, 28). Bunun yanı sıra katılımcıların, aile üyeleri ve diğer yakınlarının yardımı sayesinde bu durumun üstesinden gelmeye gayret ettiği gözlenmiştir. Anlam oluşturucu olumsuz dini başa çıkma yöntemi olarak dinî uzaklaşma da duygusal yıpranmanın öne çıktığı durumlarda ortaya çıkan bir yönelim olmuştur. Ancak genele baktığımızda farklı anlam oluşturma stratejileri içerisinde farklı boyutlarıyla dinî olanların, önemli bir yer işgal ettiği söylenebilir.

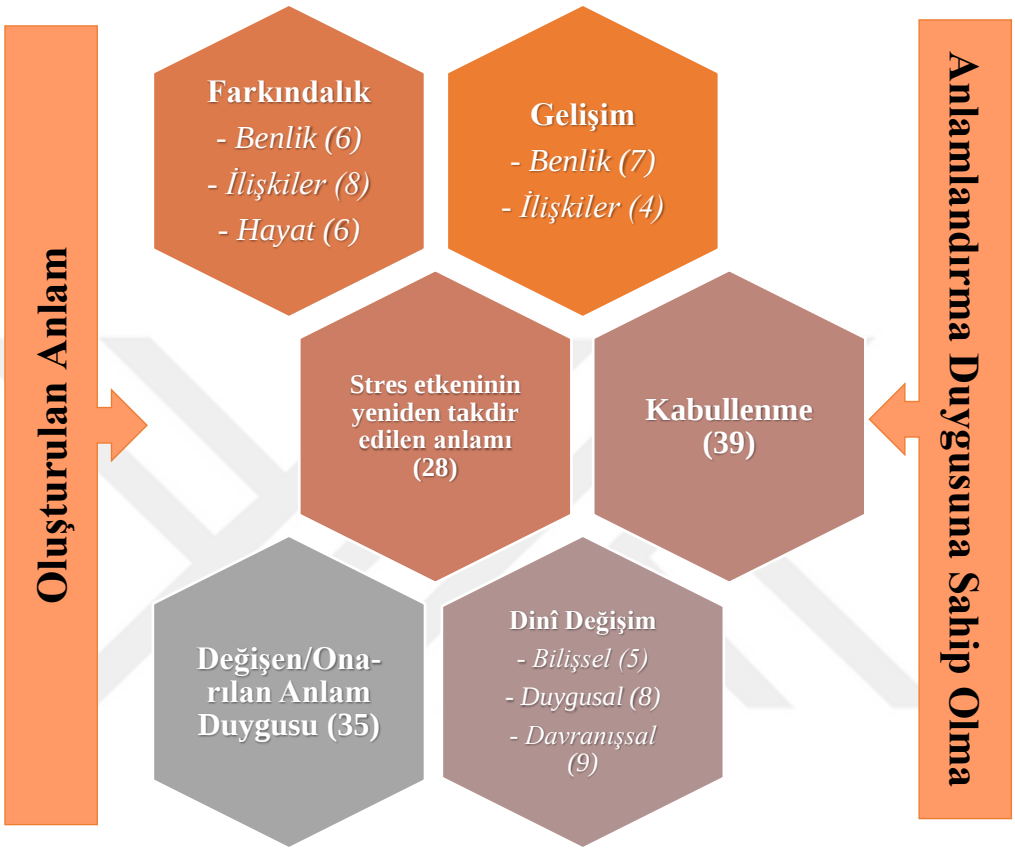
Buraya kadar olan bölümde, anlam oluşturma teması altında yer alan bazı kod ve alt kodlar ele alınmıştır. Kişiler zor durumların üstesinden gelirken genellikle aile, eş, dost gibi yakınlarından gördüğü desteğin önemine sık sık atıf yapmışlardır. Bazı katılımcılar, olayları neden-sonuç ilişkisi içerisinde açıklarken bir kısmının olumsuz tecrübeyi düşünsel alandan uzak tutma gayreti içinde olduğu anlaşılmıştır. Tüm anlam oluşturma süreçleri içerisinde dinî inanç ve davranışların kişiler için önemi, farklı vesilelerle sık sık dile getirilmiştir. Anlam oluşturucu dinî başa çıkmanın, bireye psikolojik esneklik ve rahatlık sağlayan etkili bir anlam oluşturma tarzı olduğu görülmüştür. Bu yaklaşım bilişsel-duygusal ve davranışsal boyutlarda deneyime dökülmekle birlikte bazı katılımcıların, dinî uzaklaşma diye kodlanan anlam oluşturucu olumsuz dinî başa çıkma tarzına sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

4.2.3.4. Oluşturan Anlam

Anlam oluşturma sürecinden sonra gelen son aşama, oluşturulan anlam ya da bir çıktı/sonuç olarak anlam aşamasıdır. Bu aşama, yaşanılan hadise ve sonrasında girişilen anlam oluşturma sürecinin sonucu olarak kişinin hayatında yaşadığı bazı değişim ve dönüşümleri, çeşitli farkındalık ve sonuçları ihtiva eder. Schaefer ve Moos (1992, s. 149), stresli yaşam tecrübelerinden sonra kişilerin çeşitli başa çıkma kabiliyetleri kazandıklarını ve üç büyük kategori altında olumlu gelişimlerin gözlemlenebileceğini belirtir. Buna göre öncelikle kişiler, sıkıntılı durumlardan sonra aile ve yakın çevrenin içinde olduğu sosyal çevrenin etkisini daha sıcak ve yakından hissederek sosyal kaynaklarını daha verimli hale getirebilir. İkinci olarak benlik ve öz-kaynaklarını çeşitli değer, erdem ve olumlu değişimler çerçevesinde daha da geliştirebilir. Üçüncü olarak da bilişsel ve duygusal çeşitli başa çıkma becerileri kazanmış olabilir (Park & Folkman, 1997, s. 130; Schaefer & Moos, 1992, s. 149). Elbette her zor tecrübe ve stresli durum, gelişim ve büyüme ile sonuçlanmamakla birlikte araştırma kapsamında yapılan görüşmelerde genellikle yaşanan hadisenin yaşama büyük bir tecrübe kattığına, çoğu zaman bir dönüm noktası olduğuna, büyük farkındalık ve dönüşümlere sebep olduğuna yönelik izlenimler edinilmiştir. Zira bu durum, oluşturulan anlam aşamasında ağırlıklı olarak ortaya çıkan kod ve alt kodlarda da kendini göstermiştir.

Yukarıda zikredilen teorik arka plan da dikkate alınarak, araştırma kapsamında bu temanın altında ortaya çıkan kodlar, frekans sırasına göre şunlardır. Öncelikle yaşanan tüm olumsuz tecrübe ve anlam oluşturma süreçleri büyük ölçüde bir *kabullenme*yle sonuçlanmaktadır. Bu kabullenme, arka planda *değiştirilen veya onarılan anlam duygusu*nu beraberinde getirmektedir. Nitekim oluşturulan durumsal anlam, genel anlama uyum sağladığı ölçüde anlam oluşturma süreci başarılı addedilebilir. İlişkili olarak tüm bu sürecin sonunda kişilerin kendilerini zorlayan stresli hadiseye yükledikleri anlam da genellikle değişime uğramıştır. Birçok katılımcı çevresel ilişkilere, hayata ve kendilik algısına yönelik çeşitli *farkındalıklar* edinmekle birlikte bu farkındalıklar her zaman olumlu değildir. Ayrıca insanî ilişkiler ve benliğe yönelik önemli *gelişimler* de bu aşamada ortaya çıkan kodlar arasındadır. Son olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan katılımcılar farklı *dinî değişim ve dönüşümler* yaşamıştır. Aşağıda bu temaya ait

kodlar, tekrar etme sıklığına göre şekil ve tablo halinde verilmiştir. Diğer başlıklarda olduğu gibi bu başlık altında da öne çıkan kodlar, görüşme kayıtlarından yapılan doğrudan alıntılarla açıklığa kavuşturulmuştur.



Şekil 4.12: Oluşturulan Anlam Teması ve Kodlar

Kabullenme

Oluşturulan anlam temasının temel karakteristiklerinden ilki *kabullenme*dir. Park (2010, s. 260) kabullenmenin, oluşturulan anlam tipleri arasında en sık gözlenen unsurlardan biri olduğunu dile getirir. Benzer şekilde bu kod, bu araştırmada da her katılımcıda gözlemlenen (bk. Tablo 4.5) ve bu aşamanın en sık tekrar eden kodu olmuştur (bk. Şekil 4.17). Yaşanan olumsuz durum, anlam oluşturma sürecinden sonra artık büyük ölçüde bir bağlama oturtulmuş, olayın etki ve sonuçları kabullenilmiştir. Kabullenmeyi sağlayan şey ise aslında durumsal anlamın genel anlamla uyumlu hale gelmesi, ikisi arasında gözlenen bazı çelişkilerin büyük ölçüde kaybolması ya da azalmasıdır. Dolayısıyla kabullenme bir başka açıdan, başa çıkmanın karakteristiklerinden olan

bilişsel kontrolün sağlandığı bir durum olarak da addedilebilir. Örneğin yaşadığı sağlık problemlerinden dolayı üniversite hazırlık süreci aksayan ve istediği bölümü kazanamayan bir katılımcının şu ifadeleri kabullenme kodunu açıklayan durumlar arasındadır: *"Yani hep hayat kötü gitmiyormuş güzel şeyler de oluyormuş diye düşünüyorum artık. Ayrıca hukuk fakültesini kazanıp gitseydim belki orada başıma iyi şeyler gelmeyecekti, hayırlısı demek ki buymuş diye de düşünüyorum"* (K2, Kadın, 21).

Kişilerin kabullenme çerçevesinde dile getirdiği düşüncelerden hareketle dinî inancın, kabullenme sürecine önemli katkılar sağladığı anlaşılmıştır. Yaşadığı çeşitli sıkıntılardan sonra K1, kabullenme sürecini tarif ederken şu ifadelere başvurmuştur:

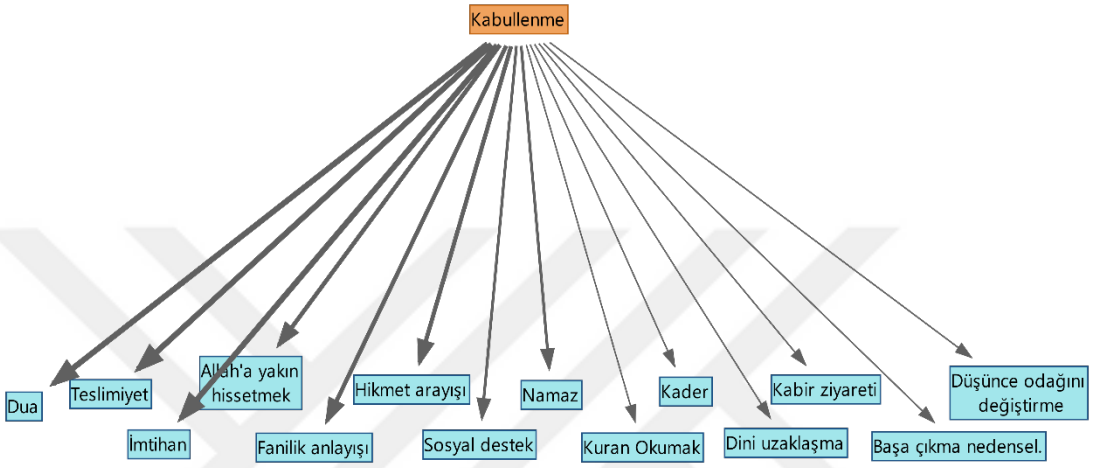
> *"Genelde bu kötü hadise üzerinde düşünmemeye çalışarak idare ediyorum. Kaçma şeklinde değil de hayatımda böyle bir şey olduğunu kabul ettikten sonra bunu kabullenip, sırtlanıp o acıyla devam etmek. Bu acıyla barışmak değil çünkü onu sevmiyorsun ama bir şekilde devam etmek zorundasın sonuçta. Dinî değerlerin katkısı şu şekilde oldu. Yalnız olmadığını hissediyorsun. Yardım gelsin veya gelmesin en azından kayıtsız şartsız bir Varlık olduğunu hissediyorsun"* (K1, Kadın, 28).

K6 (Kadın, 24) ise zor durumun üstesinden ahiret, kaza ve kader inancıyla gelebileceğini, inancının durumu kabullenmeyi sağlayan en etkili manevi destek unsuru olduğunu dile getirmiştir. Bir başka katılımcı da genç yaşta yakalandığı hastalığından dolayı öteki dünyada günahlarının affedileceği inancından hareketle hastalığı kabullenme sürecini dinî bir çerçevede yorumlamıştır:

> *"Kimisi böyle bir şey yaşadığı zaman isyan da edebilir bir insan ona da bir şey demiyorum. Ama isyan biraz daha geçici oluyor. O kabullenme süreci sancılı oluyor biraz. Sonra 'ya bir zorluk geldi başıma ama bu zorluk Allah'ın izniyle geçecek' dedim. Ölümden korkmadım hiç. Çünkü hastalık geçirerek ben Allah'a karşı bir kefaret ödediğimi düşünüyordum"* (K16, Erkek, 40).

Katılımcılarla yapılan görüşmelerde gözlemlenen en önemli bulgulardan biri, ister tecrübe edildiği ilk an isterse olaydan belli bir süre sonra olsun yaşanan güç durumun sonuçlarına razı olunmasıdır. Tüm katılımcılarda ortaya çıkan bir kod olarak kabullenme, normali hatırlayıp yahut mevcut durumu normale uyumlayıp yola devam etmenin bir ön koşuludur adeta. Fakat ne var ki kabullenme aynı zamanda son derece sancılı olabilen bir süreçtir. Araştırma bağlamında sıkıntılı duruma uyum sağlama veya kabullenme aşamasında kişilerin dile getirdiği anlam oluşturucu başa çıkma yöntemleri merak

edilmiş; MAXQDA vasıtasıyla *"Kod Birlikte Oluşma Modeli"* tasarlanmıştır. Yapılan analizlerde kabullenme sürecinde kişilerin aşağıdaki görselde yer alan başa çıkma yöntemlerine başvurduğu ortaya çıkmıştır. Kabullenme ve başa çıkma tarzı arasındaki ilişkileri gösteren çizgilerin kalınlığı, kullanılan yöntemin frekans sıklığına, o yönteme ne kadar başvurulduğuna işaret etmektedir.



Şekil 4.13: Kabullenme Süreci ile Anlam Oluşturucu Başa Çıkma İlişkisine Yönelik Kod Birlikte Oluşma Modeli

Şekilde görüldüğü üzere zor durumun üstesinden gelmek için ilk adımları oluşturan kabullenme sürecinde katılımcılar en çok anlam oluşturucu dinî başa çıkma aktivitelerine başvurmuştur. İlk sırada davranış boyutunda dua ve daha sonra bilişsel-duygusal başa çıkma etkinlikleri gelmiştir. Bir katılımcının dua ile ilgili şu tutumu kabullenme çerçevesinde örnek olarak zikredilebilir: *"Bu tarz zor durumlarda duaya yöneliyorsun daha çok. Dua beni daha çok rahatlatıyor…bu güç durumlar karşısında dua etmek daha etkili diyebilirim" (K13, Kadın, 43).* Dua kadar etkili ve başa çıkmayı kolaylaştıran bir diğer tutum, güç durumun bir imtihan olduğu algısıdır. Katılımcıların yaşadıkları olumsuzluğu başarıyla üstesinden gelinmesi gereken bir imtihan olarak görmesi onlar için önemli bir motivasyon kaynağı olmuştur: *"İmtihan diye düşündüğümde kabullenmek daha kolay oluyor. Başıma gelen kaza olayına da tamamen imtihan olarak baktım ben" (K1, Kadın, 28).* Zorluğun bireysel kaynakları aşan bir boyutta olması ve elden artık bir şey gelmemesi durumunda kişilerin içinde bulundukları durum, bilişsel ve duygusal dinî başa çıkma arka planına sahip bir teslimiyet halini almıştır: *"Dinî inancım beni teselli eder zor durumlarda muhakkak. Çabuk teselli eder.*

Alınan tedbirler tamamsa, elden gelen her şey yapıldıysa geriye bir tek tevekkül etmek kalıyor. Bu tevekkül de sadece inançla alakalı bir şey. Başka hiçbir etkeni yok" (K9, Kadın, 25). Bunların yanı sıra kabullenme aşamasında kişilerin dile getirdiği Allah'a duyulan yakınlık, olayın arkasında bir hikmet arama/hayra yorma, dünya hayatının geçiciliği, çeşitli ibadetler, kader inancı ve yakınların yardımıyla başa çıkma gibi diğer bazı anlam oluşturucu dinî başa çıkma tarzlarına da farklı sıklıklarla atıf yapılmıştır.

Değişen/onarılan anlam

Oluşturulan anlam başlığı altında sık tekrar eden ikinci kod *değişen/onarılan anlam* duygusudur. Katılımcıların çoğu, yaşanan hadiseyi bir imtihan olarak görmüş, anlam oluşturma sürecinden sonra hayata bakış açılarında belirli değişiklikler olduğunu dile getirmiştir. Bunun da ötesinde yalnızca olay merkezli değil, olaydan kaynaklanan belirli anlam değişimleri söz konusudur. Bu değişikliklerin genellikle değişen veya onarılan anlam duygusu etrafında şekillendiğini söylemek mümkündür. Özetle olaydan önce kişi için farklı bir anlamı olan olumlu veya olumsuz bir durumun olaydan sonraki anlamı bazı yönleriyle değişikliğe veya onarıma uğramıştır. K1, kaza ve sonrasında yaşadığı çevresel ilişki sorunları neticesinde çevresel münasebetlerindeki tutum değişikliğini şu sözlerle ifade etmiştir:

> *"İnsanlara bakış açım biraz daha olumsuz oldu çünkü onların da bu imtihanın bir parçası olarak rol oynadığını gördüm bu süreçte. Hatta esas zorlayan kısım bu oldu. Asla empati kuramayan, bir şekilde sürekli seni rahatsız eden, acı çekmeni görmek isteyen insanlar oluyor çevrende. Senin insanlara karşı beslediğin sempatinin bir karşılığı olmadığını, duygudaşlık değil de seni film izler gibi izlediklerini gördükten sonra insanlara bakışım olumsuz anlamda değişti. İnsani ilişkilerimde de şu an daha temkinliyim. Daha şüpheciyim. Kolay bir şekilde samimiyet kurmuyorum"* (K1, Kadın, 28).

Anlam duygusunu oluşturan genel inançların yanı sıra bazı durumlarda genel amaçlarda da değişikliğe gidilebilmektedir. Olaydan önce kişi için büyük önem arz eden amaçlar, olumsuz hadiseden sonra hiyerarşik olarak görece daha düşük bir yere konumlandırılmaktadır. Sözgelimi ciddi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalan K2 (Kadın, 21), şu anki hayatının anlamının sağlıklı yaşam olduğunu dile getirirken yaşam amaçlarındaki değişikliğe yönelik şu cümleleri, bu durumun açık bir örneklik teşkil etmektedir:

"Şöyle düşünüyorum evet bir şeyleri kaybettim ama sonu gelmedi dünyanın. Evet kaybettiklerim oldu ama bu sefer farklı bir yerde daha güzel bir şey olabilir. Mesela hukuk fakültesine gidemedim ama onun yerine şu an iki yıllık bir bölüm okuyorum hukuka yakın. Çalıştığım çağrı merkezi işini de seviyorum. Ama en önemlisi sağlığım yerinde. Bir şeyleri kaybettim evet ama sağlığım duruyor yola devam edebilirim" (K2, Kadın, 21).

Bir başka katılımcı ise yaşadığı sıkıntılı cezaevi tecrübesinden sonra daha fazla kendisine döndüğünü, hayatta birkaç anlamlı şeyin onun için yeterli olacağını belirtmiştir. Ayrıca olaydan sonra kendisinin daha fazla önem atfettiği ve başkalarına da aktarmak istediği bir erdemi şu şekilde dile getirmiştir: *"Meslek hayatıma da şöyle bir katkısı oldu. Ben bu olayı yaşadıktan sonra mütevazılık her zaman bende ön planda olmuştur. Öğrencilerime de matematik öğretiyorum ama matematik öğretmekten de ziyade mütevazı bir insan olmayı öğütlüyorum"* (K3, Erkek, 28).

Kabullenmeyle de birlikte hareket eden değiştirilen veya onarılan anlam duygusunun, dinî bağlamda gerçekleştiği durumlar da olmuştur. Örneğin K16'nın şu görüşleri bu çerçevede zikredilebilir:

"Sonuç olarak bu olaydan sonra, yani ikinci hayatımda şunu anladım: bir Allah, din, peygamber yani dini hayat kesin var ve bu alanı çok fazla sorgulamaya gerek yok, iman etmek ve yaşamak gerek. Artık kandiller de benim için çok önemli. Eskiden rasyonel bakar ve eleştirirdim mesela" (K16, Erkek, 40).

Yeni doğan bebeğini, dünyaya geldikten kısa bir süre sonra kaybeden bir katılımcı ise çocuk sahibi olmak ve olamamak konusunda kendisinde yaşanan tutum değişikliklerini şu sözlerle dile getirmiştir:

"Beterin beteri varmış tabii ki, ben veya eşim de ölebilirdi dedim. Daha genciz Allah başka çocuk verir diye düşündüm. Ben ikinci çocuk istedim ondan sonra ama eşim hiç istemedi. Çok korktu bir daha öyle olursa diye. Ben Allah'a sığınıyorum dedim eğer yine böyle olursa. Allah onu bana bakayım diye nasip etmedi, aldı onun acını yine aynısı olursa yine Allah'ın takdiridir diye düşündüm. Rahattım bu konuda artık. Allah'a sığınmanın verdiği bir rahatlıkla doğurdum ve onun üzerine iki tane çocuğum oldu" (K8, Kadın, 62).

Stres etkeninin yeniden takdir edilen anlamı

Oluşturulan anlam teması altında katılımcıların tamamına yakını tarafından dile getirilen bir diğer husus *stres etkeninin yeniden takdir anlamı*dır. Bu kod, olumsuz ve güç hadisenin, olay tecrübe edilmeden önceki anlamını artık taşımadığı yaklaşımına karşılık gelir. Yaşanan acı ve sıkıntılar, kabullenme ve değişen anlam duygusuyla birlikte stres etkeninin anlamının yeniden takdir edilmesine de sebep olmaktadır. Konuyla ilgili olarak, K10'nun eğitim hayatıyla ilgili yaşadığı aksama ve uğradığı haksızlıklara mevcut konumundan bakışı şu şekilde farklılaşmıştır: *"Bugün görev yaptığım lisede öğrencilerime bu süreci model almaları için veya onlara gaz vermek için zaman zaman dile getiriyorum. Ama her seferinde geriye döndüğüm zaman mutlaka beni rahatsız eden noktalar var"* (K10, Kadın, 32).

Nitelik, yoğunluk ve şiddetine göre değişebilen, stres yaratan ve kişiyi zorlayan güç durum ve bu zorlu süreci anlamlandırmak kimi zaman bir kazanım olarak ifade edilmiştir. Fakat bu durum her hadise için geçerli değildir. Kazanım tutumuna, K15'in maddi ve manevi açıdan kendisini zorlayan ve yıpratıcı işsizlik sürecinin üstesinden gelirken izlediği şu yol örnek olarak verilebilir:

> *"Bu sorun bekleyince geçmiyor tabi. Bir derdi orada bıraktığınızda o kendiliğinden geçip gitmiyor. Nasıl geçti benim sıkıntılı sürecim? Bakış açımı değiştirerek oldu diyebilirim. İlk bir ay çok karamsar ve karanlık düşünüyordum belki ama öbür ay bu sonsuza kadar sürecek bir şey değil ve aslında ben bu süreci kendime kazanım haline getirebilirim diye düşündüm. Ne yapabilirim? Tiyatroya gidebilirim, film izleyebilirim, mesela bütün klasik eserleri bitirdim bu dönemde. Kendime amaçlar edindim ve bu süreci bir kazanım süreci haline getirdim, o şekilde yorumladım"* (K15, Kadın, 25).

Diğer kodlarda olduğu gibi stres etkeninin anlamının yeniden takdir edilmesinde de dinî inancın önemli bir yeri olduğu görülmüştür. Hastalığının tedavi sürecindeki bilişsel ve duygusal durumu ile hastalık haberini aldıktan sonraki tepkisi arasındaki farklılaşmayı dile getiren K16'nın şu ifadelerine de bu bağlamda yer verilebilir:

> *"…bu zor durumun bana manevi bir güç verdiğini düşündüm. Düşünmenin de ötesinde süreç boyunca bunu hep yaşadım. Ailem, arkadaşlarım dua grupları oluşturmuşlardı…Dua mesajları atıyorlardı sürekli. Sınıfımdaki arkadaşlarım da hakeza. Umreye gidenler de bana özel dua etmişlerdi"* (K16, Erkek, 40).

Bu ifadelerden de anlaşılacağı üzere gerek çevrenin gerekse dinî inanç ve davranışların verdiği destekle hastalığa artık psikolojik açıdan daha güçlü bir konumdan bakılmaktadır. Görüşmenin ilerleyen kısmında K16, derinden hissettiği manevi atmosferin de etkisiyle tedavi sürecinde ruhsal açıdan sağlam durduğunu, bu moral ve motivasyonun ise doktorları da şaşırtacak biçimde iyileşme sürecini hızlandırdığını dile getirmiştir.

Farkındalıklar

Katılımcıların önemli bir kısmı, yaşadığı hadiseden sonra çeşitli *farkındalıklar* kazandıklarını dile getirmiştir. Stres etkeninin yeniden takdir edilen anlamı gibi bu tema altındaki diğer kodlarla da yakından ilişkili olan farkındalık kodu, *benlik, ilişkiler* ve *yaşam* alt kodları altında toplanmıştır. Benlik ile ilgili oluşan farkındalığa örnek olarak bir katılımcının şu ifadelerine yer verilebilir:

> *"Kendini tanımam açısından bir dönüm noktası olduğunu söyleyebilirim. Hayata dair bir sorgulama değil de kendime dair farklı açılımlar keşfettim. Kendimi gerçekten tam anlamıyla tanıdığım bir sürecin başlangıcı oldu aslında"* (K1, Kadın, 28).

Benzer bir tutum K3 tarafından da dile getirilmiştir: *"Bu hadiseyi yaşamadan önce ve yaşadıktan sonraki ben arasında ciddi farklar olduğunu hissediyorum"* (K3, Erkek, 28). Başka bir katılımcı ise kendisinin şu an olduğu kişi haline gelmesini, yaşadığı ağır sağlık sorunları açısından yorumlamaktadır: *"Çok sorumsuz bir kız olacaktım belki de hiçbir şeyin bilincinde olmayacaktım bu tarz kişileri etrafımda görebiliyorum"* (K2, Kadın, 21).

Farkındalıklarla ilgili dikkat çeken bir husus olarak, her bir farkındalığın büyük ölçüde diğer farkındalıklarla ilişki içinde oluştuğuna değinmek yerinde olacaktır. Sözgelimi kişinin zor durumda yakın çevresinin tutumundan duyduğu rahatsızlık, olay geçtikten sonra onun hem ilişkilere hem de hayata yönelik tutumunda değişikliğe gitmesine sebep olacaktır. Nitekim tüm farkındalıkların toplamı, büyük oranda hayat hakkında değişen ve dönüşen farkındalıklara çıkmaktadır. Kendilik ve ilişki farkındalığının sağladığı bilişsel alt yapı, en net ifadesini hayata karşı konumlanışta bulmaktadır. Bu farkındalıkların her zaman olumsuz olmadığını, pek çok yerde olumlu

atıfların yapıldığını da söylemek mümkündür. Bir katılımcının şu ifadeleri, hem çevresel ilişkilerinde hem de önceden sahip olduğu olumlu benlik algısında belirli değişikliklere gittiğini gözler önüne sermektedir:

> *"İnsanlara karşı maalesef güven duygum çok fazla azaldı. Eskiden benim tercihim hep insanlarla ne kadar samimi olursam onlar da benle o kadar samimi olur diye düşünüyordum. Fakat artık o bende yok gibi bir şey. Herkes kendi gibi veya kendim gibi değilmiş. Yani yüzüme çok iyi davrananların çok iyi olmadığını, can ciğer kuzu sarması olduğum arkadaşlarım bu olay başıma geldiğinde öyle olmadığını anladım* (K3, Erkek, 28).

Daha önce dile getirildiği gibi bu farkındalıklar her zaman olumsuz mahiyette değildir. Hastalık ve sonrasında içinde bulunduğu tedavi sürecinde K16, akrabalarından gördüğü destekten sonra kendisinde şu düşüncelerin meydana geldiğini söylemiştir:

> *"…akrabalık ilişkilerini örnek verebilirim. Hastalığım sürecinde bana destek olmuşlardı. Onların kıymetini daha iyi anlıyorsun 'he diyorsun ki bu insanlar kötü insanlar değil iyi insanlar'. Çünkü önceden akrabaların ve arkadaşlarınla alakalı daha farklı düşünebiliyorsun. Ama o süreçte bakıyorsun ki herkes el ele veriyor, kenetleniyor, dua ediyor, maddi yardımda bulunuyor iyileşmen için. Bu olaydan sonra o insanların eksiklikleri, olumsuz özellikleri çok fazla gözüne batmamaya başlıyor. Beni aramayan arkadaşlarımı da aramaya başladım hiçbir karşılık beklemeden. Bu tür rahatsızlıkları geçiren arkadaşlarla daha fazla empati kurabiliyorum, onları daha iyi anlayabiliyorum artık yardım ediyorum"* (K16, Erkek, 40).

Farkındalıklarla alakalı dile getirilmesi gereken bir diğer husus ise tecrübe edilen zor hadiseden sonra (hastalık, kaza, ölüm, doğal afet vs.) mevcut yaşamda karşılaşılan bazı stresli durumların kişi üzerinde artık daha az olumsuz etkiye sahip olmasıdır. Edinilen hayat tecrübesi, şu anki yaşam için bir koruma kalkanı vazifesi görmektedir. Diğer bir deyişle sıkıntı ve stres yaratma potansiyeli olan hadiseler belirli bir hiyerarşi içinde yorumlanmakta, önceden belki olumsuz etkide bulunacak bir stresör, mevcut yaşamda artık bir tehlike arz etmemektedir. Çocuğunun hastalığı sebebiyle diken üstünde geçirilen iki yıldan sonra K17, şu değişimleri bildirmiştir:

> *"Bir olgunlaşma evresi var. Çocuğun ameliyatı olduktan sonra bir olgunlaşma verdi bize aile olarak. İkincisi de doktor ameliyata girerken çocuk ölebilir dediği ve iki sene bu düşünceyle yaşadığımız için biz, şimdi ise öyle bir durum olmadığından bu bana genel olarak bir umursamazlık verdi. Yani hayattaki diğer problemler ve şeyler gözüme daha küçük gözükmeye başladı"* (K17, Erkek, 28).

Benzer bir tutum K16'nın, stresli durum öncesi ve sonrasındaki kendiliğini betimleyişinde karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra yukarıda da zikredilen bu durum, benlik ve yaşam algısı arasındaki dinamik ilişkiye de açık bir örneklik teşkil etmektedir:

> *"Rasyonel bir insandım. Hayata çok farklı bakıyordum. Özellikle duygusal anlamda sağlık sıkıntısından sonra hayata bakış açım çok farklılaştı. Gerçekten öyle oldu. Artık çok fazla kaygı yapmamaya başladım. Gelecekle alakalı kaygıları bir kenara bıraktım. Bunun da çok faydasını gördüm. Dedim ki bundan sonrası yok zaten"* (K16, Erkek, 40).

Gelişim

Oluşturulan anlam teması altında ortaya çıkan diğer kodlar *gelişim-benlik* ve *gelişim-ilişkiler*dir. Farkındalığa benzemekle birlikte bu başlıklarda, katılımcılarda gözlenen olumlu değişimler merkeze alınmıştır. Örneğin K3'ün kendisinde gördüğü şu olumlu değişime, benlik gelişimi başlığı altında yer vermenin uygun olacağı düşünülmüştür: *"Normalde tez canlı bir insanım ama bu süreç bana sabırlı olmayı öğretti. Sabrederek üstesinden geldim diyebilirim…"* (K3, Erkek, 28).

Kendisinin yakın çevresiyle alakalı dile getirdiği çarpıcı değişimi ise şu şekilde gerçekleşmiştir: *"Olaydan sonra anladığım bir gerçeklik var ki şu kadar veya bu kadar malım olacağına iyi bir tane dostum olsun yeter"*. Yaşadığı ailevi sorunlardan sonra hayatındaki değişimleri şu sözlerle ifade eden K7 ise hem çevresel ilişkilerinde hem de bireysel açıdan belirli gelişimler yaşadığını bildirmiştir:

> *"Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. İnsanlarla diyaloğumu daha iyi kuruyorum. Daha önce psikolojim daha bozuktu, daha çok rahatladığımı düşünüyorum. İnsanlarla daha zor iletişime geçiyordum. Ama şu an daha iyiyim. İnsanlara daha çok yardımcı olmaya çalışıyorum. Mesela güzel ahlak sahibi olmaya çalışıyorum, kötü huylarım varsa onları değiştirmeye çalışıyorum. Şükürler olsun"* (K7, Erkek, 43).

Dinî değişim

Oluşturulan anlam teması altında yer alan bir başka kod, *dinî değişim*dir. Edinilen tecrübelerin verdiği olgunluk ve farkındalıkla birlikte hayata dair birçok meselenin eski konumdan algılanıp yorumlanmamasından, dinî inanç ve yaşayış da doğal olarak payına düşeni almıştır. Kişilerin yaşadığı dinî değişim ve dönüşümler, *bilişsel*,

duygusal ve *davranışsal* alt kodları altında toplanmıştır. Yukarıda Tablo 4.17'de görüldüğü üzere katılımcıların ortalama dörtte biri tarafından tecrübe edilen, yaşanılan güç deneyimden sonra bilişsel boyutta gerçekleşen dinî değişimin bir örneğini K16'nın şu ifadelerinde bulmak mümkündür:

> *"Sonuç olarak bu olaydan sonra, yani ikinci hayatımda şunu anladım. Bir Allah, din, peygamber yani dinî hayat kesin var ve bu alanı çok fazla sorgulamaya gerek yok iman etmek ve yaşamak gerek. Artık kandiller de benim için çok önemli. Eskiden rasyonel bakar ve eleştirirdim mesela" (K16, Erkek, 40).*

Tablo 4.17
Oluşturulan Anlam Aşamasının Katılımcı Temelli Frekans Tablosu

Oluşturulan Anlam	Katılımcı (N)
Kabullenme	17
Stresörün yeniden takdir edilen anlamı	14
Değişen/Onarılan anlam duygusu	11
Duygusal dini değişim	6
Farkındalık-ilişkiler	5
Farkındalık-hayat	5
Farkındalık-benlik	5
Davranışsal dini değişim	5
Bilişsel dini değişim	4
Gelişim-benlik	4
Gelişim-ilişkiler	2

K3 ise yaşadığı dinî değişimin bilişsel ve duygusal boyutunu şu cümlelerle ifade etmiştir: *"Önceden sadece zora düştüğünde Allah'a sığınırdım ama şu an iyi olan şeylerde de Allah'ı hatırlayabiliyorum" (K3, Erkek, 28).*

Kimi durumlarda ise dinî değişimde duygusal unsurların daha ağır bastığı görülmüştür. Örneğin bir katılımcının yaşadığı dinî uzaklaşmadan sonra dile getirdiği mevcut dinî yönelimi bu duruma örnek olarak gösterilebilir:

> *"Açıkçası bu zamana kadar yoktu hiçbir şey. Herhangi bir duygu hissetmiyordum. Eskisi gibi değil, ama mantıklı bir şekilde açıklayamadığım bir maneviyatım olduğuna inanıyorum şu an. Ve bu iyi geliyor. İslam dinine inanıyorum ve onu sürdürüyorum, bu şekilde bana iyi geliyor" (K5, Kadın, 28).*

Başka bir katılımcı, annesinin uzun yıllar yaşadığı sağlık sorunları nedeniyle içinde bulunduğu sıkıntılı dönemleri şu cümlelerle hatırlamıştır: *"Elbette bir olgunlukla*

Allah'tan gelen her şey başımız gözümüz üstüne dedik ve kaldırabildik. Ama bu durum daha fazla bence Allah'a olan bağlılığımı ve inancımı arttırdı. İmtihan olgusuna yönelik bir farkındalık da oluştu tabii ki" (K6, Kadın, 24).

Son olarak davranış boyutunda gerçekleşen dinî değişimin, çeşitli ibadetler çerçevesinde geliştiği de görülmüştür. Kazadan sonra, ufak talihsizliklerde Nas ve Felak Surelerini okumaya başladığını ve "planların üzerinde bir planlayıcı" hissini daha yoğun yaşadığı için daha çok "inşallah" dediğini belirten K1'in dinî değişim ve dönüşümü dikkat çekicidir. Diğer boyutları da ihtiva etmekle birlikte kendisinin dua etmeye yaptığı atıflar şu şekilde ortaya çıkmıştır:

> *"…ben daha çok dua etmeye başladım. Gerçekten kazadan önce ben çok dua eden biri değildim. Bir şey istemek hep zor gelmiştir. Ama seni anlayan bir Varlığın olduğunu bilmek bile dua etmeyi anlamlı kılıyor. Namaz kılmayı da anlamlı kılıyor. Ancak asıl değişim ve dönüşümün bende dua çerçevesinde olduğunu söyleyebilirim. Duaya daha anlamlı bir şey olarak bakmaya başladım. Mesela bu süreçte ailemin tavsiyesi de bol bol dua et şeklinde olmuştu. Dolayısıyla ailemde de bu yönde bir farkındalık oldu. Ayrıca sadaka vermek ve bağış yapmak da beni rahatlatıyor"* (K1, Kadın, 28).

Nitel bulgular adını taşıyan bu başlık altında, katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen nitel bulgulara detaylıca yer verilmiştir. Elde edilen bulgular genellikle tablo ve şekiller üzerinden aktarılmıştır. Şekil 4.5'te görselleştirilen anlam oluşturma modelinde yer alan genel ve durumsal anlam boyutları birer tema olarak belirlenmiş; nitel veri analizleri sonucunda bu anlam boyutlarını meydana getiren unsurlar alt temalar, kodlar ve alt kodlar halinde ele alınmıştır.

Genel anlam temasında özellikle aile ve yakın çevrenin, hayatı bir mücadele olarak görmenin, olumlu benlik algılarının, öğrenmek ve öğretmenin, mesleki anlam ve amaçların ve rol modellerin öne çıkan ve etkili birer anlam kaynağı olduğu görülmüştür. Dinî ve ahlaki genel inanç ve amaçlara bakıldığında ise, tüm genel anlamlar içerisinde dinî inancın, iyi ve ahlaklı bir insan olmanın, yaratılışın bir amacı olduğu inancının, şükrün ve itidalli yaşam anlayışının da katılımcıların anlam dünyasını etkileyen ve öne çıkan genel anlamlar olduğu anlaşılmıştır. Öte yandan katılımcıların rutin davranışlarına bakıldığında kitap, müzik, sanat, yürüyüş gibi davranışlarının yanı sıra ibadetlerin de bu düzenli davranışlar arasında yer aldığı tespit edilmiştir.

Durumsal anlam teması altında yer alan olayın anlamının takdir edilmesi alt temasında, katılımcıların karşılaşılan olumsuz hadiseyi bazı nedensel açıklamalar, olgunlaşma düşüncesi, neden ben? gibi kodlar çerçevesinde açıkladığı görülmüştür. Öte yandan çeşitli dinî yüklemelerle de olayın birincil anlamının değerlendirilmesi yapılmıştır. Bununla birlikte kişiler zorlu süreçlerde çaresizlik, duygusal yıpranmışlık, benliği aşan güçlük, yalnızlık, anlamsızlık-boşluk gibi olumsuz duygulanımlar içerisinde olmuşlardır.

Araştırma açısından ayrı önem taşıyan anlam oluşturma teması altında kişilerin sosyal çevrelerinin desteğiyle, bazı nedensel açıklamalarla veya düşünce odağını başka bir şeye yönlendirmek suretiyle sürecin üstesinden gelmeye çalıştığı; ama en önemlisi anlam oluşturucu dinî başa çıkma yönelimi içerisinde oldukları gözlenmiştir. Bilişsel ve duygusal boyutta bu tecrübe kader inancı, fanilik anlayışı, hayra yorma, teslimiyet gibi alt kodlar çerçevesinde şekillenirken davranışsal boyutta, dinî başa çıkma yönelimi dua, namaz ve Kur'an okuma vb. ibadetler bağlamında gerçekleşmiştir (bk. Şekil 4.10). Bazı katılımcıların ise dinî uzaklaşma olarak kodlanan olumsuz dinî başa çıkma davranışı sergilediği görülmüştür.

Durumsal anlamın son aşaması, bir çıktı olarak, oluşturulan anlam(lar)a karşılık gelir. Oluşturulan anlam teması şeklinde yer verilen ve anlamlandırma duygusuna sahip olunan bu aşama, kimi zaman kişiler için olayın anlamının değişip dönüştüğü kimi zaman da çeşitli farkındalık ve gelişimlerin yaşandığı bir süreçtir. Bununla birlikte dikkat çeken bir bulgu da kişiler için olayın anlamının (durumsal) genel anlama adapte edildiği veya yeni durumsal anlamın oluşturulduğu bir sürecin en yaygın çıktısı olarak karşılaşılan kabullenmedir. Konuyla ilgili araştırma kapsamında yapılan farklı analizlerde anlam oluşturucu dinî başa çıkma yöneliminin kabullenme sürecini kolaylaştırabileceği anlaşılmıştır (bk. Şekil 4.13). Son olarak katılımcılar dinî açıdan belirli değişim ve dönüşümler yaşadıklarını söylemiş; bu değişimlerin de bilişsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere üç alt boyutta toplandığı tespit edilmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın beşinci ve son bölümünde öncelikle nicel ve nitel araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular birleştirilmiş ve genel bir yargıya varılmıştır. Ardından anlam ve dindarlık, anlam ve ruh sağlığı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkilerine yönelik tartışmalar hem araştırma bulguları hem de ikincil literatür çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Her başlıkla ilgili tartışma alanlarında, çalışmaların temel kavramları dışına çıkılmamaya gayret edilmiştir. Son olarak ulaşılan sonuçlar genel hatlarıyla özetlenmiş ve daha sonra yapılabilecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

5.1. NİCEL VE NİTEL BULGULARIN İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisine odaklanan, nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı, açıklayıcı sıralı karma desen olarak tasarlanan bu çalışmada önce 1164 kişilik çalışma grubuyla nicel araştırma yürütülmüştür. Daha sonra nicel araştırmaya katılan kişiler arasından gönüllü olan 17 kişiyle mülâkat gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın nicel boyutunda öncelikle dindarlık, hayatın anlamı ve olumlu ve olumsuz ruh sağlığı göstergeleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan korelasyon ve regresyon analizlerinde öncelikle dindarlık bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. Bu çerçevede dindarlığın, hayatın anlamı, hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk ile pozitif yönde ilişki ve etkileşim içinde olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan dindarlık ile depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal rahatsızlık eğilimleri arasında negatif yönlü ilişki ve etkileşimler tespit edilmiştir. Bununla birlikte hayatın anlamının ruh sağlığı ile ilişkisini tespit etmek amacıyla yürütülen analizler sonunda anlamın olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle pozitif; olumsuz ruh sağlığı göstergeleriyle ise negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler içinde olduğu gözlenmiştir. Ardından yürütülen aracılık analizleri neticesinde, nicel aşamanın dikkat çeken bulgularından biri olan, dindarlığın ruh sağlığı değişkenleriyle ilişkisinde anlamın aracılık rolüne ilişkin bulgulara ulaşılmıştır. Bu bağlamda anlam, dindarlığın hayat memnuniyeti ve iyimserlikle ilişkisinde tam aracı faktör olarak rol almışken dindarlığın mutluluk, depresyon, anksiyete ve kaygı üzerindeki etkisinde anlamın kısmî aracılık rolü tespit edilmiştir.

Araştırmanın nitel kısmında yürütülen mülakatlar sonucunda bireylerin genel anlam boyutundaki inanç ve amaçları arasında bir bütün olarak dinî inanç, aile ve yakın çevre ilk sıralarda gelmiştir. Birçok katılımcı için iyi ve ahlaklı insan olmak yaşamın

temel anlam ve amacını oluşturuyorken bazıları için öğrenmek, öğretmek, birtakım mesleki anlam ve amaçlar ve hayatı bir mücadelen ibaret görmek öne çıkan anlam unsurları olmuştur. Stres etkeniyle karşılaşıldıktan sonra meydana gelen durumsal anlam boyutunda da din, aile, yakınlar, olumlu benlik algılarının katkısı açıktır. Nitekim olumsuz hadisenin birincil değerlendirmesinden (olayının anlamının takdir edilmesi teması), anlamlandırma duygusuna sahip olana (oluşturulan anlam teması) kadar bu unsurlar etkili olmuş, özellikle ilahi yardım, imtihan, hayra yorma gibi dinî yüklemeler, olayı anlamlandırmanın büyük ölçüde yolunu açmıştır. Bununla birlikte kader, imtihan, Allah'a sığınma gibi bileşenlerden oluşan anlam oluşturucu dinî başa çıkma yardımıyla kişiler, güç durumu daha kolay anlamlandırmakta ve üstesinden gelmektedir.

Nicel ve nitel aşamalardan elde edilen tüm bu bulgular aşağıda, maddeler halinde birleştirilerek şu yargılara ulaşılmıştır:

1. Dinî inanç ve yaşantının, kişilerin anlam duygusuna olumlu katkılar sağladığını söylemek mümkündür. Bu katkılar gerek varoluşsal anlam ve amaç boyutunda gerekse zor durumlarda dinin destek ve öneminin hissedilmesiyle gerçekleşebilmektedir. Örneğin genel anlamı oluşturan genel inanç ve amaçlar arasında dinî ve ahlaki olanlar katılımcılar için ilk sıralarda gelen ve çok sık tekrar edilen anlam kaynakları olmuştur. Güç durumlarda ise olumsuz bir hadisenin anlamının ilk değerlendirilmesinden, oluşturulan anlama kadar durumsal anlamın her aşamasında din ve dindarlığın etkili bir unsur boy gösterdiğini söylemek mümkündür.
2. Anlam, bireyin hem bireysel hem de sosyal yaşamına bütünlük ve tutarlılık kazandırmakta, bir dizi yaşam gayesini beraberinde getirmekte; bu bütünlük ve amaçlılık duygusunun da etkisiyle kişilerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Bilhassa güç olaylar karşısında kişilerin, yaşanan güçlüğün üstesinden gelmesini sağlayan en önemli etkenlerin başında, aile ve yakın çevre gelmektedir. Bu durum, bireysel kaynakların yetmediği zor durumlar söz konusu olduğunda sosyal çevrenin, yakın akrabaların desteğinin önemine işaret etmektedir.

3. Dinî inanç ve yaşayışın ruh sağlığının olumlu ve olumsuz göstergeleri karşısında destekleyici ve koruyucu rolü açıktır. Dindarlığın ruh sağlığına olumlu katkısının, bireylerin anlam dünyasını zenginleştirerek, onlara büyük küçük yaşam hedefleri vererek, eylemlerine değer ve meşruiyet kazandırarak, zor durumlar karşısında kontrol duygusunu elinde hissetmelerini sağlayarak gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Diğer bir deyişle dinî inançlar bir bütün olarak genel ve durumsal anlamı farklı yönleriyle beslemekte; özellikle anlam oluşturucu dinî başa çıkma vasıtasıyla sürecin güçlü bir şekilde atlatılmasını sağlayarak kişilerin ruh sağlığına olumlu etkilerde bulunmaktadır.

5.2. TARTIŞMA VE YORUM

Tartışma ve yoruma ayrılan bu bölümde araştırmanın farklı aşamalarında elde edilen bulgular, bir bütün ve birbirini destekleyici şekilde ele alınmıştır. Araştırmanın açıklayıcı sıralı karma desen olması da göz önünde bulundurularak nicel bulgular, nitel verilerle zenginleştirilerek yorumlanmış ve tartışılmıştır. Ayrıca elde edilen bulgular, literatürdeki ikincil veriler ışığında değerlendirilmiş ve farklı sonuçlarla karşılaştırmalar yapılmıştır. Önceki bölümlerde olduğu gibi hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı kavramları arasındaki ilişkiler ayrı başlıklar altında ele alınmış, tartışmada gerekli görüldüğü durumlarda başlıklar arası bazı geçişler yapılmıştır.

5.2.1. Dindarlık ve Anlam İlişkisine Yönelik Tartışma

Dindarlık ve hayatın anlamı arasında anlamlı ilişki ve etkileşimlerin olup olmadığı ve bu ilişkinin ne yönde olduğu soruları, araştırmanın temel problemlerinden biridir. Bu hedef doğrultusunda yapılan analizlerde dindarlık ile hayatın anlamı arasında anlamlı bir ilişki ve etkileşim gözlenmiştir (bk. Tablo 4.7).

Din, dindarlık ile anlam ilişkisinin doğrudan ele alındığı kesitsel ve boylamsal çalışma bulgularına bakıldığında, araştırmada elde edilen olumlu etkileşimlere yönelik bulguların (bk. Tablo 4.7; Tablo 4.8), büyük ölçüde literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Örneğin, alanın önde gelen araştırmacılarından Park (2005, ss. 722–723), yakınlarını yeni kaybetmiş üniversite öğrencileriyle yürüttüğü araştırma neticesinde dinin bir anlam sistemi olarak boy gösterdiğini tespit etmiştir. Bu bağlamda dinî inançları, bu

zor tecrübeyi yaşayan öğrencilerin içinde bulundukları mevcut durumları yeniden değerlendirmesine ve daha olumlu yorumlar yapabilmesine olanak sağlamış, onlar için bir başa çıkma kaynağı olmuştur. Diğer yandan iki olgu arasındaki olumlu etkileşimler, dinin anlamsızlık veya anlam krizi karşısındaki koruyucu rolünün merak edilmesine ve çalışmalara konu edilmesine yol açmıştır. Yürüttükleri iki ayrı araştırmada Abeyta ve Routledge (2018, ss. 9-11), bireyin anlam ihtiyacı ile dinî katılım ve dinî-manevi tecrübe düzeyleri arasında güçlü ilişkiler gözlemlemiştir. Bununla birlikte anlamın varoluşu ve anlam arayışı da dinî katılımla pozitif yönlü bir ilişki göstermiştir. Ayrıca aynı araştırmaya göre Tanrı'ya inananlar, inanmayanlara göre daha düşük anlam krizi hissi yaşamaktadır.

Türkiye'de din psikolojisi alanında konuyla ilgili yürütülen ilk kapsamlı çalışmada dindarlık ile yüksek anlamlılık düzeyi arasında birbirini tamamlayan karşılıklı ilişkiler tespit edilmiştir (Bahadır, 1999, s. 229). İlerleyen yıllarda farklı ölçek ve örneklemlerle yürütülen araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığını söylemek mümkündür. Örneğin ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında Çamur (2014, ss. 32-33), mevcut anlam ile dindarlık ve alt boyutları arasında anlamlı ilişki ve etkileşimler gözlemlerken yakın zamanda gerçekleştirilen bir başka çalışmada da yine mevcut anlam ve anlam arayışı ile dindarlığın duygu, davranış ve ilişki boyutlarıyla anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Çakmak, 2018, ss. 182–192). Kıraç (2007, s. 114) tarafından yürütülen çalışmada ise iç güdümlü dindarlık yönelimine sahip olanların yaşamda anlam ve amacı daha fazla tecrübe ettiği ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla içten gelen, samimi ve doğal dinî yaşantı, anlamın deneyimlenmesi noktasında da farklılığa sebep olmaktadır. Bunların yanı sıra Aydın (2017, s. 98)'ın üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada dinî tutum; Tarhan (2020, s. 50)'ın ergenlerle gerçekleştirdiği araştırmada ise dindarlık ile hayatın anlamı arasında anlamlı ilişkilerin tespit edildiği kesitsel-tarama desenli çalışmalar mevcuttur. Kuruçay (2020, s. 617) ise 28 gençle yaptığı görüşmeler neticesinde gençlerin çoğunun hayatlarını anlamlandırma çabasında inanç ve değerlerin etkili unsurlar olarak boy gösterdiğini ortaya koymuştur.

Konuyla ilgili farklı Müslüman örneklemlerde de durum, literatürün geri kalanıyla benzerlik arz etmektedir. Örneğin öğrencilerle yürütülen bir araştırmada

yaşamın anlam kaynakları arasında dinî aktivitelerin, aile ve arkadaş gibi yakın ilişkiler ve yardım etme davranışının ilk sıralarda geldiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, bu araştırmanın nitel aşamasında elde edilen bulgularla da bütünlük arz eden bir niteliğe sahiptir. Hatırlanacak olursa katılımcıların büyük bir kısmı, özellikle zor durumlar karşısında aile ve yakın arkadaşlarından destek gördüklerini; genel anlam sistemleri içerisinde dinî inançlarının önemli bir yer işgal ettiğini; nihai anlam ve amaçlarını da buna göre tayin ettiklerini dile getirmişlerdi (bk. Şekil 4.6; Tablo 4.13). Abu-Hilal, Al-Bahrani ve Al-Zedjali'nin (2017, ss. 209–210) Umman'da; Tiliouine ve Belgoumidi (2009, s. 120)'nin Cezayir'de; Khan ve arkadaşlarının (2015, s. 486) ise Pakistan'da yürüttükleri araştırmalarda dindarlık ile hayatın anlamı arasındaki pozitif yönde manidar ilişkiler ortaya koyulmuştur. Buraya kadar zikredilen, farklı ülkelerde ve çeşitli örneklemlerle yürütülen araştırmalardan elde edilen empirik bulgulardan hareketle hem sıkıntılı durumlarda hem de varoluşsal kriz ve bunalımlar söz konusu olduğunda dinin anlam sağlayıcı faktör olarak rol oynayabileceğini dile getirmek mümkündür. İlgili alanda yapılan tecrübî araştırmalar dinî inanç ve yaşantının, kişinin yaşamının anlamını, varoluşsal önemini ve yaşam amaçlarını kavramasında özgün katkılar sağladığını göstermektedir. Genel tablo bu şekildeyken teorik ve empirik çalışmalar ışığında bu araştırmanın bulgularına ve bu bulguların yorumuna geçmek yerinde olacaktır.

Anlam sistemi olarak dinin kendine has işlevini dört başlık altında toplayan Hood, Hill ve Williamson (2005, ss. 19–20)'a göre dinler, sahip olduğu değer, ideal ve inanç ağlarıyla kapsamlı bir yapı arz ederler. Araştırma kapsamında ifade edecek olursak, görüşmelere katılanların genel inanç ve amaçları altında iyi insan olmaya, başkalarına faydalı olmaya, sabra, şükre, itidalli yaşam anlayışına ve diğerkâmlığa yer vermesi (bk. Şekil 4.6), bu bağlamda mevzubahis değer, ideal ve inançlara örnek olarak verilebilir. Dinin özellikle bir değerler sistemi olarak, ikili ilişkilerden daha geniş ölçekli toplumsal yaşama etki eden ve sosyal bütünlük ve uyuma katkı sağlayan işlevi, onun en özgün yanlarından biridir. İkinci olarak varoluşsal sorunlar ve günlük yaşamda tecrübe edilen olumsuz hadiseler karşısında sunduğu tatmin edici cevaplar nedeniyle dinler, erişilebilir felsefî yönelimlerdir. Sözgelimi katılımcıların verdiği cevaplar neticesinde ortaya çıkan, yaratılmış olmada aranan hikmet, hayatın geçiciliği inancı, hakikat arayışı, imtihan ve kader algısı, araştırma özelinde Müslüman bireylerin varoluşsal sorular karşısında

başvurduğu veya örtük olarak deneyimlediği bilişsel değerlendirme ve atıflara örnek olarak verilebilir. Araştırmacılara göre üçüncü sırada dinlerin, benliğin ötesine uzanma ve kutsalı farklı boyutlarda tecrübe etme imkânıyla aşkınlık hissini sağlaması gelmektedir. Araştırmada bu ilke, sevgi, saygı, tevekkül, Allah rızası ve vicdan gibi bilişsel ve duygusal durumlar (alt kodlar) üzerinden gözlenmesi mümkün olan hislerde karşılık bulabilir. Dördüncü ve son sırada ise dinlerin, varoluşu anlamlı kılarak doğası itibariyle anlam ve amaçlılığı bünyesinde barındırması gelir. Bu ise ortaya çıkan alt kodlar arasında yer alan yaratılış hikmeti, fanilik algısı, hakikat arayışı gibi dinî yönelimler özelinde neredeyse tüm genel inanç ve amaçların sürece dâhil olduğu bir anlam sistemine işaret eder.

Dinin anlamlılığa sağladığı en önemli katkılar arasında yer alan, bireyin varoluşunu anlamlandırmasına ve ona bir yaratılış ve yaşam amacı sunmasına ayrı bir parantez açmak gerekir. Dinler, bünyesinde barındırdığı temel ilke, esas ve kaidelerle, kişinin varoluşunu anlamlandıran değer sistemleridir. Dinin sunduğu kapsamlı dünya görüşü, *"Neden yaratıldım?", "Bu hayattan sonra bana ne olacak?"* gibi sorular karşısında inanan kimseye varoluşsal cevaplar sağlayabilir (Mehmedoğlu, 2013b, s. 174). Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen hayatın anlam ve amacına ilişkin soruya verilen cevaplara bakıldığında temel inanç ve amaçlar arasında dinî inancın ilk sırada gelmesi, bu durumla bütünlük arz etmektedir (bk. Şekil 4.6). Benzer şekilde *yaratılış amacı* olarak kodlanan, dünyada var olmayı veya yaşamayı ilahi bir hikmet olarak algılama, bireyin varoluşsal anlam ve ehemmiyetine etki eden bir husus olarak karşımıza çıkar. İlahi Yüce bir güç tarafından yaratılmış olma duygusu, varoluşsal anlamsızlık ihtimalinin de önüne geçerek eylemlerin belirli amaçlar çerçevesinde gerçekleşmesine sebebiyet verebilir. Nitekim birçok katılımcı tarafından dile getirilen bir husus olarak, dünya hayatı sürdürülürken ahiret hayatının da gözetilmesi ve davranışlara buna göre yön verilmesi, din ile anlam ve amaçlılık arasındaki ilişkiye de örtük olarak işaret eder.

Din ile varoluşsal anlam ve amaç arasındaki ilişki söz konusu olduğunda değinilmesi gereken bir diğer husus, dinlerin insanlara öğütlediği, dünya hayatının geçiciliği veya fanilik anlayışıdır. Yaratılmış olmada aranan hikmet ve ahiret inancıyla da uyumlu olan bu anlayış, kişinin hem yaşam planına yön veren hem de güç durumlarda

dayandığı destek noktalarından biridir. Bilhassa yakınlarını kaybetmiş veya amansız bir hastalığa yakalanmış kişilerde daha belirgin olabilen böyle bir tutum, kişinin varoluşsal anlam ve amacını çeşitli vesilelerle gözden geçirmesine de kaynaklık teşkil etmektedir. Sahip olduğu *"elbet bir gün yok olacağı"* veya *"yaşanan acıların bir gün son bulacağı"* şuuru, hayatın anlam ve amacının dinî ve ahlaki bir düzlemde ele alınmasına da meşru zemini sağlamaktadır. Bu noktada dinî altyapısıyla yer verilmesi gereken yaklaşım, kader inancıdır. Kader inancı da hem olağan yaşam akışında hem de olumsuz hadiseler karşısında inanan bireyin biliş, duyuş ve davranışını etkileyen bir anlamlandırma faaliyeti (Kilit, 2019, s. 11) olarak karşımıza çıkar. Araştırma çerçevesinde yapılan görüşmelerde genellikle dinî arka plana sahip olduğu görülen kader inancı, kimi zaman hayata karşı genel bir duruş kimi zaman ise anlam oluşturma sürecinin bir etkeni olarak boy göstermiştir. İnsan psikolojisinin bütünlüğüne sağladığı katkılar açısından değerlendirildiğinde ruh sağlığını olumlu yönde etki ettiği de dile getirilebilir. Nitekim dinî şuuru harekete geçirerek kişiye güven aşılayan (Karaca, 2006, s. 482) kader anlayışının psikolojik iyi oluşun bileşenleriyle, özellikle hayatın anlamıyla olumlu bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (Kilit, 2019, s. 110).

İnsanların hayatlarında anlam duygusunu hissetmek için dört unsurdan söz eden Crescioni ve Baumeister (2013, s. 3), geleneksel toplumlarda bu ihtiyaçların din tarafından sağlandığını, ancak günümüz modern toplum yaşamında farklı telafi yaklaşımlarının sürece dâhil edildiğini öne sürmüştür. Araştırmacıların, anlamlı hayat için şart koştukları unsurların başında, kişiye davranışını doğru ve yanlış şeklinde gerekçelendirme imkânı sağlayan değerler ve meşruiyet gelmektedir. Örneğin bu araştırmada birçok katılımcı tarafından dile getirilen iyi ve ahlaklı bir insan olma anlayışı, çoğu zaman hayatın nihai bir amacı olarak görülmüştür (bk. Şekil 4.6; Şekil 4.7). Bu şekilde gerekçelendirilmiş bir yaşam anlayışında kişi, davranışlarını nihai amacıyla da uyum içinde gerçekleştirebilir. Yazarlara göre anlamlı hayat için ikinci unsur, kişinin kendilik değerini hissettiği, bir birey olarak kendi önemini kavradığı bir hayattır. Kendilik değeri, öz saygı ile kol kola gider. Bu ilke ise, katılımcıların yarıya yakını tarafından dile getirilen, dünyaya bir amaç için gönderilmiş olma veya yaratılmış olmanın bir anlam ve amacı olduğu düşüncesinde karşılığını bulabilir. Yazarların dile getirdiği üçüncü şart, yeterliktir. Anlamlı bir hayat, etkililik de denilebilecek, kişinin kendi kendine yetebildiği,

sorunlar karşısında öz kaynaklarını aktif bir şekilde kullanabildiği ve kontrol duygusunu hissedebildiği yeterlik hissiyle var olur. Anlamlı hayatın dördüncü ön koşulu ise amaçtır. Dinler bu noktada kişiye amaç ve amaçlar sağlayan en etkili anlam sistemlerinden biridir. Zira hemen her yaşam, gizli veya açık bir amaca matuftur.

Yukarıda bahsedilen amaç bahsine detaylıca değinmek, din-dindarlık ve anlam arasındaki ilişkilerine yönelik derinlikli bir kavrayış imkânı sunacaktır. Nitekim din ile anlam arasında gözlenen ilişkilerin önemli bir kısmı, anlam denildiği zaman akla gelen ilk kavramlardan olan amaç ve amaçlılık hali etrafında şekillenir. Araştırma çerçevesinde anlamın alt boyutlarından amaç faktörünün genel dindarlık ve alt boyutlarıyla olan pozitif yönlü anlamlı ilişkisi (bk. Tablo 4.7), yalnızca tarafımızca ulaşılan bir sonuç değildir. Literatürde yer alan pek çok çalışmanın benzer bulgulara ulaştığını söylemek mümkündür (Çamur, 2014, ss. 32-33; Aydın, 2017, s. 98; İnan, 2019, s. 88; Aksoy, 2019, s. 46). Bu tablo öncelikle dinin, emir, yasak ve tavsiyeleriyle inananlarına belirli bir yaşam öngörmesi bağlamında yorumlanabilir. Hemen her din gerek kutsal kitaplar gerekse peygamber veya dinî önderleri vasıtasıyla inananlar için bir dizi inanç esasları bildirir. İman, inanç ve ibadet ekseninde bu esaslar kişinin yaşamına derinlemesine nüfuz ederek hem günlük yaşam akışında kısa süreli küçük hedeflerini hem de uzun süreli yaşam hedeflerini belirleyen etkenler olarak karşımıza çıkar (Şentürk & Yakut, 2014, ss. 55–56). Örneğin İslam kültüründe öne çıkan bir anlayış ve araştırmada ortaya çıkan kod olarak *Allah rızası,* davranışa çeşitli boyutlarda yön veren önemli bir motivasyon kaynağıdır (bk. Şekil 4.6). Yine nitel araştırma bulgularından bir örnek olarak, kişinin ailesinden toplumun geneline kadar hemen her boyutta yararlı olma gayretini besleyen etkenlerin başında gelen *faydalı olma* motivasyonu, dinî ve ahlaki bağlamda zikredilen bir anlam kaynağı olmuştur. Bununla birlikte inanan bir kimsenin yaşam hedeflerine yön veren belki de en önemli etken, ölümden sonraki hayata olan inançtır. Ahiret inancı, irili ufaklı yaşam hedeflerine etkide bulunarak inanan kişi için daimî bir amaçlılık hali sağlayabilir. Öte yandan nicel aşamada, dindarlığın ibadet boyutuyla anlam ölçeğinin amaç boyutu arasında gözlenen pozitif yönlü anlamlı ilişkiler (bk. Tablo 4.7) ise mevzubahis amaçlılık halinin ibadetler vasıtasıyla canlı tutulmasına işaret eder.

Dinler, aynı zamanda değer sistemleridir. Bireysel ve toplumsal hayata etki eden ve dolaylı olarak davranışa yön verebilen değerler, dinî ve ahlaki yaşantı ile iç içe geçen olguların başında gelir (Bahadır, 2017, s. 15). Araştırma kapsamında katılımcıların genel anlam ve inançlarını şekillendiren etkenler arasında öne çıkan ve dinî olmayan diğer anlam kaynaklarından daha sık tekrar eden bazı ahlaki değer ve erdemler vardır. Bunlar arasından, birçok din ve manevi gelenekte de ortak bir unsur olarak ortaya çıkan *iyi ve ahlaklı bir insan olma* şuur ve gayreti, katılımcıların yarısından fazlası tarafından farklı vesilelerle dile getirilmiştir. Olgun, kâmil bir birey olma çabası, kimi zaman yaşamın nihai anlam ve amacı kimi zaman ise tüm hayat tecrübesinin doğal bir çıktısı olarak görülmüştür. Ancak ne şekilde olursa olsun böyle bir tutumun, hem yaşanan hadiseleri anlamlandırmada hem de temel yaşam hedeflerine yön vermede etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada dinî ve psikolojik arka planı, bilişsel ve duyuşsal temelleriyle bir erdem olarak *şükür* (Göcen, 2014, s. 34) de katılımcıların mevcut durumlarını olumlu bir bakış açısıyla değerlendirdiği, buna bağlı olarak sağaltıcı etkisini dolaylı yoldan hissettikleri bir duygu olarak ortaya çıkmıştır. Nitekim daha önce yapılan bir araştırmada da psikolojik iyi oluşun bileşenlerinden olan anlamın, şükretmenin etkili yordayıcılarından biri olduğu gözlenmiştir (Göcen, 2014, s. 181). Bazı katılımcılar, yaşama bakışı ve psikolojik sağlamlığını etkileyen duygulardan biri olan *sabrı* da temel anlam kaynakları arasında zikretmiştir. Türkiye'de yapılan bir çalışmada tıpkı şükürde olduğu gibi kısa süreli, uzun süreli ve kişilerarası sabır çeşitleriyle yaşam anlamı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler tespit edildiği göz önüne alındığında (Doğan, 2016, s. 393), bu araştırmada elde edilen sonuçların literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Bunların yanı sıra dinî ve ahlaki arka plana sahip diğerkâmlık, merhamet, adalet, vicdan ve saygı da sık tekrar eden genel inanç ve amaçlar arasında yer almıştır (bk. Şekil 4.6). Dolayısıyla tüm bu bulgular, din ve anlam arasındaki ilişkinin en önemli kesişme noktalarından birinin, pozitif psikolojinin de temel hareket noktaları arasında yer alan ve dinî alt yapıya sahip ahlaki değer ve erdemler olduğunu ortaya koymaktadır.

Genel anlamı çeşitli boyutlarda etkileyen dinî inancın pratikte gözlendiği alanların başında rutinler gelmektedir. Günlük yaşamda belirli bir düzen dâhilinde gerçekleştirilen davranışların neler olduğu sorusuna verilen cevaplar arasında dinî rutinler

de sıkça tekrar etmiştir. Özellikle dinin ibadetler vasıtasıyla düzenli bir hayat teklifi, rutinler arasında dinî olanların da ön plana çıkmasına sebebiyet vermiş olabilir. Belirli zaman dilimleriyle sınırlı olan namaz ibadetine ek olarak dua etmek, Kur'an okumak, dinî sohbetlere katılmak gibi dinî rutinler, kişilerin hayatın anlam ve amacını pratiğe döktüğü alanlar olmuştur. Düzen dâhilinde sergilenen bu davranışlar doğrudan hayatın anlamı ile alakalı olmasa da dolaylı yoldan bu konuda bazı fikirler sağlayabilir. Yaratılmış olmasında bir hikmet olduğunu düşünen ve nihai sorumluluğunu iyi bir insan ve kul olmada gören K14'ün çevresine faydalı ve üretken bir kişi olma amacına matuf, yaşamında kişisel gelişim aktivite ve rutinlerine (kitap okumak, yabancı dil öğrenmek vb.) diğer katılımcılardan görece daha fazla yer vermesi, bu etkiye örnek olarak zikredilebilir. Benzer şekilde dinî inancı, bilinçli veya bilinçdışı bir biçimde hayatının anlam ve amacını oluşturan kişinin yaşamında dinî rutinlere sahip olması hem tutarlı bir görünüm sağlamakta hem de bize, din ve anlam arasındaki dinamik ilişkinin gözlenebildiği bir yaşam alanı sunmaktadır.

Dinin etkili bir anlam faktörü olarak boy gösterdiği en önemli alan, araştırmanın ana gündemini de teşkil eden güç durumlardır. Gerek araştırmada elde edilen dindarlık ile anlam arasındaki olumlu ilişki ve etkileşimler (bk. Tablo 4.7; Tablo 4.8) gerekse dindarlık ile olumsuz ruh sağlığı değişkenleri arasındaki anlamlı ilişkilerin yönü (bk. Tablo 4.11; Tablo 4.12), dinin olumsuz durumlar karşısında ruh sağlığını koruyucu rolünü doğrulamaktadır. Konuyla ilgili önde gelen araştırmacılardan Pargament ve arkadaşları (2000, s. 521)'na göre zor veya kriz gibi durumlarda dinin kişiye sağladığı en temel faydaları arasında anlam duygusu gelmektedir. Dinin bu tip durumlarda sunduğu kavrayış ve yorumlama imkânı, duygusal destek, teselli ve kontrol duygusu, yeniden değerlendirme, yeni anlamlar tayin etme, anlamı koruma veya dönüştürme (Ayten, 2012, s. 54) yoluyla olayın sebep olabileceği potansiyel psikolojik yıkımın önüne geçebilmektedir. Bu durum, büyük ölçüde sürecin başından sonuna kadar etkili olan dinî atıflar ve anlam oluşturucu dinî başa çıkma ekseninde gerçekleşmektedir. Çalışmanın nicel bulgularıyla bütünlük arz eden nitel bulgular bağlamında ifade edecek olursak; sevilen bir yakının kaybı, kaza, doğal afet, ekonomik sorunlar, ailevi sorunlar, meslek ve eğitim sorunları gibi zorlu hayat tecrübeleri karşısında dinî inanç ve pratiklerin en etkili anlam oluşturucu başa çıkma araçları olduğu söylenebilir. Katılımcıların Müslüman

bireylerden oluştuğu bilgisi ışığında, özellikle İslam dini ve kültürüne özgü kaza ve kader inancının, imtihan ve dünya hayatının geçiciliği algısının ve teslimiyet yaklaşımının olumsuz hadise karşısında etkili birer başa çıkma yönelimi olduğu dile getirilebilir. Bu olumlu etkisi ve gücü çerçevesinde, doğru bir şekilde algılanan din ve sağlıklı bir biçimde yaşanan dindarlık, anlam oluşturucu gücü vasıtasıyla güç durumların üstesinden gelmede kişi için önemli bir dayanak noktasıdır.

Din ve anlam arasındaki ilişkilerin gözlendiği bir diğer alan, anlam kaynakları bahsidir. 1970'li yıllarda başlayan bireyin anlam kaynaklarını tespit etme girişimleri ve bu konuya artan ilgi (Thurnher, 1975), sonraki yıllarda psikometrik alana taşınarak devam etmiştir (G. T. Reker, 1988; G. T. Reker & Wong, 1988; Schnell, 2009; P. T. P. Wong, 1998a). Anlam kaynakları ile ilgili geliştirilen tasnifler, belirli açılardan farklılık arz etmekle birlikte birçok noktada benzerlik göstermektedir. Bu kesişim noktalarından birini hiç şüphesiz din ve maneviyat teşkil etmektedir. Sözgelimi ilk sistemli ve kapsamlı tasnif girişiminde bireylerin yaşamlarında etkili olan temel anlam kaynakları arasında kişisel ilişkiler, kişisel gelişim, başarı, diğerkâmlık, haz, yaratıcılık, mirasla birlikte din de yer almaktadır (Reker & Wong, 1988, s. 225). Yakın zamanda Schnell (2006, s. 120-121; 2009, s. 388) tarafından ortaya koyulan modelde de yaşamı anlamlı kılan 26 temel anlam kaynağı tespit edilmiş ve bunlar arasında öz-aşkınlık boyutunda dindarlık ve maneviyat da yer almıştır. İlgili başlıkta yapılan tasniflerden de anlaşılacağı üzere görece seküler, dinin toplumsal alanda nüfuzunu kaybettiği Batı toplumlarında da din, dinî yaşantı ve manevi aşkınlık ihtiyacı, kişi yaşamı için elzem, yaşama yön veren temel etkenlerden biri olarak görülmüştür. Konuyla ilgili yakın zamanda anlam kaynakları üzerine yapılan bir araştırmaya göre Nelson, Abeyta ve Routledge (2021, s. 111) yürüttükleri çalışma kapsamında teist ve ateistlerden oluşan katılımcılara yaşamın anlamına yönelik bazı sorular yöneltmiştir. Verilen yazılı cevaplar, tıpkı bu araştırmada olduğu gibi yakın ilişkilerin (aile, arkadaşlık vb.) her iki inanç grubundakiler için öne çıkan birincil anlam kaynağı olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte teistler, anlamın varlığı ve anlam ihtiyacı konusunda daha yüksek puanlar almış ve anlam kaynakları arasında dinî olanlara daha sık yer vermişlerdir. Diğer grup olan ateistlerin ise hayatı daha çok anlamsız görme eğiliminde olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırma, Müslüman-Türk örnekleminde yürütülen bir çalışma olduğu için son olarak konuyla ilgili ülkemiz özelinde yürütülen ulusal çaplı araştırma bulgularına değinmek ve bunları araştırma bulgularıyla karşılaştırmak daha makul gözükmektedir. Diyanet İşleri Başkanlığı'nın (2014, s. 11) yürüttüğü Türkiye'de Dinî Hayat Araştırması'na göre katılımcıların %98,7'si Allah'ın varlığına inandığını belirtmiştir. Öte yandan günlük hayatta çeşitli kararlar verirken hemen her zaman Allah'ın hoşnutluğunu gözetenlerin oranı yaklaşık %70'dir. Benzer şekilde yaşamını dinin emir ve yasakları doğrultusunda düzenleyen ve o doğrultuda yaşayan kişilerin oranı, örneklemin %65'lik bir kısmını oluşturmaktadır (ss. 177-183). Bu sonuçlar, araştırmada elde edilen bir dizi kod arasında öne çıkan ve katılımcıların büyük bir kısmı tarafından dile getirilen yaratılış amacı, iyi-ahlaklı insan olma anlayışı, Allah rızası ve mutedil bir yaşam gayesi özelinde, bilhassa nitel bulgularımızı zenginleştirici özelliktedir. Genel olarak bu bulgular, amaç ve davranış boyutlarında dinin güçlü nüfuzuna işaret etmekle birlikte küçük yaşam olaylarından büyük gayelere Türk insanının anlam duygusuna çeşitli şekillerde etki ettiğini ortaya koymaktadır.

Uluslararası Sosyal Araştırma Programı (International Social Survey Programme, ISSP)'nın 2008 yılında yaptığı kapsamlı araştırmanın Türkiye ayağında yürütülen çalışmada din ve anlam arasındaki olumlu ilişkiye doğrudan işaret eden dikkat çekici bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmaya göre katılımcıların %65'i hayatın bir hikmeti olduğunu; bununla birlikte %92'si ise *"Allah var olduğu için hayatın bir anlamı olduğunu"* dile getirmiştir (Çarkoğlu & Kalaycıoğlu, 2009, s. 4). Uluslararası Sosyal Araştırma Programı (ISSP)'nın 2018 yılında aynı sorularla yürüttüğü çalışmada elde edilen bulguların 10 yıl önceki sonuçlara oldukça yakın olduğu anlaşılmaktadır. İlgili başlık altında yapılan kapsamlı çalışmanın Türkiye ayağına 1511 kişi katılmış, bu kişilerden 1254'ü *"Allah var olduğunu için hayatın anlamı vardır"* şeklinde görüş bildirmiştir. 1025 kişi de hayatın bir amacı/hikmeti olduğunu belirtmiştir (ISSP, 2020). Bu tablo, tarafımızca yapılan çalışmanın özellikle nitel kısmında elde edilen ve yukarıda farklı vesilelerle zikredilen, genel anlamı teşkil eden inançlar arasında dinî inanç ve yaratılış gayesinin ilk sıralarda gelmesiyle bütünlük arz etmektedir (bk. Şekil 4.6).

Ulusal ve uluslararası empirik araştırmalar ve bu araştırmalarda elde edilen bulgular ve bu bulguların daha iyi değerlendirilmesine imkân sağlayan, din-dindarlık ve anlam arasındaki kesişim noktalarını aydınlatıcı nitelikte olan teorik arka plandan hareketle, Müslüman Türk insanının bir bütün olarak yaratılış(ın)a değer atfetme, hayatına yön verme, anlam ve amaç tayin etme ve yahut güç durumlarda bu duyguyu örtük olarak hissetmesinde dinî inanç ve yaşantının etkili bir unsur olduğunu söylemek mümkündür.

5.2.2. Anlam ve Ruh Sağlığı İlişkisine Yönelik Tartışma

Hayatın anlamı ile ruh sağlığı değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı, varsa bu ilişkilerin ne yönde olduğu sorusu araştırmanın temel problemlerinden biridir. Yapılan analizlerde anlamın hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutlulukla pozitif yönlü; depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönlü bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir (bk. Tablo 4.9; Tablo 4.10). Bulgular ışığında, hayatta bir anlam ve amaca sahip olmanın ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği, düşük anlam ve amaçlılığın ise düşük iyi oluş hali ve daha fazla psikolojik sıkıntıya sebep olduğu söylenebilir. Özellikle regresyon analizlerinde dikkat çeken bir husus, anlamın en fazla iyimserlikteki değişimi açıklamasıdır (bk. Tablo 4.10). Ruh sağlığının olumsuz göstergeleri arasında ise anksiyete ve strese nazaran depresyonu daha fazla yordadığı anlaşılmaktadır. Tüm bu bulgular birlikte düşünüldüğünde, anlam ve amaçlılığın gelecek yönelimli doğasıyla, iyimser bakış açısını besleyeceği ve karamsar/kötümser hislerin hâkim olduğu olumsuz bir duygu durumun önüne geçebileceği söylenebilir.

Daha önce yapılan araştırma bulgularına bakıldığında, mevcut araştırma bulgularımızın büyük oranda literatürle uyumlu olduğu göze çarpmaktadır. Anlam ile ruh sağlığı ilişkisi söz konusu olduğunda en çok tercih edilen kavramlardan olan hayat memnuniyeti, anlam ile pozitif yönlü ilişki içinde olan iyi oluş göstergelerinin başında gelmektedir. Olumlu ve olumsuz duygulanımla birlikte iyi oluşun üç bileşeninden biri olan hayat memnuniyeti, bilişsel-yargısal bir süreci ihtiva eder (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, s. 71). İyi oluşla ve olumlu psikolojik sağlık değişkenleriyle ilgili çalışmaların ivme kazandığı ilk yıllardan itibaren hayat memnuniyeti ve anlamlılık ilişkisi merak edilmiş, genellikle iki kavram arasında olumlu ilişkiler rapor edilmiştir

(Chamberlain & Zika, 1988; Petersen & Roy, 1985). Örneğin erken dönem çalışmaların birinde yaşam amacı ve ölüm gerçekliğini kabulün yaşla birlikte arttığı; amaç arayışı ve gelecek eksenli gelişen anlam duygusunun ise yaşla birlikte azaldığı; bununla birlikte yaşamda bir amaca sahip olma, bu amacı iyimser bakış açısıyla gelecekte görme ve yaşama dair kontrol hissine sahip olmanın psikolojik ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği görülmüştür (Reker, Peacock, & Wong, 1987, s. 44).

İlerleyen yıllarda pozitif psikoloji yaklaşımın da etkisiyle ilgili başlık altında artan çalışmalarda büyük ölçüde olumlu sonuçlar elde edilmiştir. Farklı yaş gruplarının karşılaştırıldığı bir araştırmada ergen, ilk yetişkin ve yetişkin gruplarının tümünde, belirlenmiş bir yaşam hedefinin daha yüksek hayat memnuniyetine yol açtığı, bununla birlikte umudun, amaç ve hayat memnuniyeti etkileşiminde aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2009, s. 504). Dolayısıyla hayatta irili ufaklı yaşam hedeflerinin iyimser bakış açısı ve umuda kapı araladığı, böyle bir tutumun da hayattan duyulan genel memnuniyete katkı sağladığı söylenebilir. Benzer değişkenlerle ülkemizde yürütülen bir araştırmada da bu tabloyu destekleyici bulgulara ulaşılmıştır. Karataş ve Tugay (2021, s. 4)'ın koronavirüs salgını döneminde yürüttüğü araştırmada anlam duygusuna sahip olma ile hayattan duyulan memnuniyet arasında pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiş; daha fazla hayat memnuniyeti, yaşam anlamı ve umudun daha yüksek psikolojik dayanıklılığa neden olduğu anlaşılmıştır.

Görüldüğü üzere hem farklı ülkelerde ve çeşitli dinî arka plana sahip kişilerle (George & Park, 2017, s. 623; Steger & Kashdan, 2007, s. 170, 2013; Steger, Oishi, & Kesebir, 2011, s. 176) hem de Müslüman örneklemlerde yürütülen araştırmalarda (Aghababaei vd., 2016, s. 95; Ghasemi, Goudarzi, Sepahvandi, & Gholamrezaie, 2021, s. 1; Öztürk, Meral, & Yılmaz, 2017, s. 74; S. Tarhan, 2020, s. 50; Tiliouine & Belgoumidi, 2009, s. 122) iki olgu arasında genellikle anlamlı ve pozitif yönlü sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma bulgularımız ve ikincil literatür ışığında şu şekilde genel bir yorumda bulunulabilir: kişinin hayatını anlamlı bulması ve eylemlerine yön veren amaç ve amaçlara sahip olması, hayattan aldığı hazzı ve tatmini doğrudan etkilemekte, mevcut yaşamına olumlu bir pencereden bakarak geleceğe yönelik iyimser beklentiler sağlamaktadır.

Anlam duygusundaki değişimi en fazla açıklayan değişkenlerden olan ve ruh sağlığının olumlu bileşeni olarak araştırmaya dâhil edilen iyimserliğe ayrı bir parantez açmak yerinde olacaktır. İyimserlik, daha önce yukarıda zikredilen ve bazı empirik araştırmalarda yer alan umut gibi, hayatın anlamıyla örtüşen bir yapıya sahiptir. *"İnsanın olayları, kendi iç ve dış dünyasını, geçmişini ve geleceğini olumlu algılaması"* (N. Tarhan, 2013, s 89) şeklinde tanımlanan iyimserlik, olayın olumsuz sonuçlarının da farkında olmakla birlikte daha çok olumlu biteceğine yönelik eğilimi temsil eder (Göcen, 2020, s. 57). Amaçsızlık, belirsizlik ve boşunalık duygularının kötümserlikle birlikte hareket ettiği düşünüldüğünde hayatta bir anlam ve amaca sahip olma, bu anlam ve amaç doğrultusunda bir yaşam sürmenin iyimserlikle ilişkisi daha net fark edilebilir. Nitekim iyimserlik, daha yüksek düzeyde katılımcı başa çıkmayı ve ruh sağlığı için proaktif adımlar atmayı sağlarken kötümserlik, anlamsızlıkla örtüşen kaçıngan başa çıkma ve boş vermişlik hislerine, zihinsel ve davranışsal hareketsizliğe sebep olur (Scheiera & Carver, 2011, s. 879). Dolayısıyla iyimserliğin, canlı ve aktif bir süreç olarak anlam ve amaçlılık haliyle kol kola gittiği; karamsarlığın ise eyleme geçmemeyi ve durağanlığı doğurduğu söylenebilir. Rasmussen ve arkadaşlarının (2009, ss. 249–253) 83 araştırma bulgusunu mercek altına alarak gerçekleştirdiği meta-analitik çalışma sonucunda ulaştıkları daha yüksek iyimserlik seviyesi ile daha iyi fiziksel sağlık arasındaki anlamlı ilişkiler; ya da Lucas ve diğerlerinin (2020, s. 47), iyimserlik ve umudun, intihar davranışını azalttığına ilişkin elde ettikleri bulgular, belki de zikredilen gerekçelerle ortaya çıkmaktadır.

Anlam ile iyimserlik arasındaki ilişkilere bakıldığında, bilişsel ve duygusal temelleri nedeniyle bu etkileşimin ruhsal sağlık kanadında daha belirgin olduğu göze çarpmaktadır. Yakın zamanda öğretmen adaylarıyla gerçekleştirilen araştırma bulguları anlam ve iyimserliğin iyi oluşa sağladığı katkılara işaret etmektedir. Araştırmaya göre, hissedilen anlam, yaşam doygunluğu ve iyimserlik, öğretmen adaylarının mutluluğunu pozitif yönde yordamakta ve mutluluk puanlarındaki değişimin %45,6'sını açıklamaktadır (Demir & Murat, 2017, s. 359). Gana'da yaşlılarla yürütülen bir araştırmada anlam ve iyimserliğin maneviyat ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olup olmadığı merak edilmiş, analizler sonucunda maneviyatın anlam ve iyimserlik üzerinden olumlu duygulanımı arttırdığı ve olumsuz duygulanımın önüne geçtiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte anlam, hayat memnuniyeti ve iyimserlik

arasında bu araştırmada da olduğu gibi pozitif yönlü ilişkiler elde edilmiştir. (Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, & Annor, 2019, s. 5). Koronavirüs pandemisi döneminde farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda da iyimserlikle benzer bir yapıya sahip olan umudun hayat memnuniyeti ve hayatın anlamı ile olumlu ilişki içinde olduğu (Karataş, Uzun, & Tagay, 2021, s. 5); daha yüksek umut düzeyinin daha fazla anlam ve memnuniyet duygusuna; bununla birlikte daha düşük kaygı ve Covid-19 stresine sebep olduğu gözlenmiştir (Trzebiński, Cabański, & Czarnecka, 2020, s. 551).

Ruhsal sağlığın yaygın göstergelerinden biri olan, hatta kimi zaman doğrudan ruh sağlığının yerine kullanılan mutluluk, belki de hayatın anlamıyla en organik ilişkiye sahip kavramdır. Yüzyıllardır farklı dinî ve manevi geleneğin, felsefi sistemin odak noktasından olan; çeşitli alanlardan birçok teorisyenin gündemini meşgul eden mutluluk kavramı, doğası gereği çok farklı şekillerde ele alınmış ve tanımlanmıştır. Konumuz açısından önem arz eden yönüyle, psikolojideki serencamına bakıldığında araştırmacıların mutluluğa yaklaşımı da tarihsel süreç içerisinde çeşitli değişim ve dönüşümlere sahne olmuştur. Olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu ve hayattan duyulan genel memnuniyetten oluşan öznel iyi oluş hedonik (Diener & Lucas, 1999); çok boyutlu ve gerçek iyi oluş halini tanımladığı düşünülen yaklaşım ise ödomanik mutluluk anlayışı (Ryff, 1989, s. 1072) olarak görülmüştür. Ödomanik yaklaşıma göre, hedonik mutlulukta olduğu gibi tüm arzular doyurulsa ve bu durum kişiye o an için zevk verse dahi bu tarz bir iyi oluş hali ruh sağlığı için bir temel oluşturamaz, dolayısıyla gerçek bir mutluluk hali de ortaya çıkmaz (Ryan & Deci, 2001, ss. 145–146). Bu noktada psikolojik iyi oluş yaklaşımının, ilgili literatür bağlamında sıkça tercih edilen ve günümüzde de araştırmalarda yer verilen ödomanik mutluluk anlayışına örneklik teşkil ettiği söylenebilir.

Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluştan farklı olarak özerklik, kişisel gelişim, öz-kabul, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet ve diğerleriyle olumlu ilişkiler gibi bireyin sosyal yönüne de vurgu yapan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Peki iyi oluşun, diğer bir deyişle mutluluğun psikoloji içerisindeki serencamı bizim için neden önemlidir? Meselenin önem taşıyan yönü kısaca şudur: Araştırmacılara göre, salt olumlu duygulanım ve tatminin ötesinde hayatta bir anlam ve amaca sahip olmak büyük oranda ödomanik mutlulukla

eşdeğerdir. İlişkili olarak, ilerleyen yıllarda pozitif psikologlarca derinlemesine çalışılan mutluluk kavramının anlamla ilişkisi daha açık bir şekilde ortaya koyulmuştur. Duckworth, Steen ve Seligman (2005, ss. 635-536), mutlu hayatın ilk unsuru olarak, hedonik yaklaşımlarda da görülen, geçmiş, şimdi ve gelecek zaman hakkında olumlu değerlendirmeleri içeren hoş bir hayat tecrübesini (pleasant life) zikreder. Mutluluğun ikinci bileşeni, cesaret, bilgelik, sevgi, adalet gibi erdemler ve güçlü karakter özellikleriyle bezenmiş, ödomanik mutluluğa yaklaşan meşgaleli/katılımlı yaşamdır (engaged life). Araştırmacılara göre üçüncü bileşen ise konumuz açısından önem arz eden, anlamlı hayattır (meaningful life). Anlamlı hayat, çeşitli yaşam hedefleri ve büyük idealin bir parçası etrafında şekillenen bir hayattır. Konunun önde gelen araştırmacılarından Seligman (2011, ss. 16–25), ilerleyen yıllarda bu yaklaşıma yaptığı yeni katkılarla iyi oluş ve mutluluk kavramını da genişletmiştir. Yazar, bu üç bileşenin yanına diğerleriyle olumlu ilişkiler (relationship) ve olumlu başarıları (accomplishment) da ekleyerek PERMA adını verdiği bir ölçme aracı geliştirmiş, mutlu yaşamın bu beş bileşenden oluştuğunu ileri sürmüştür.

Konuyla ilgili yürütülen çalışmalarda genellikle yukarıda zikredilen teorik zemini doğrulayan bulgulara ulaşılmıştır. Park, Peterson ve Seligman (2009, s. 276), 24 farklı ülkede yaşayan 24.836 kişiden elde ettikleri verilerle yürüttükleri bir araştırmada mutluluk ile hayat memnuniyeti arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Mutluluk arayışının, haz, meşguliyet ve anlam yönelimi olmak üzere üçlü yapıda ele alındığı araştırma sonucunda tüm uluslarda meşguliyet ve anlam yönelimi içinde olanların, zevk veya haz yönelimli bir mutluluk anlayışından daha yüksek hayat memnuniyetine sahip oldukları tespit edilmiştir.

2000-2020 yılları arasında yayınlanan, hayatta anlam ve amaç duygusu çerçevesinde şekillenen anlam oluşturucu müdahalelere yönelik çıktıların mercek altına alındığı meta-anatilik bir inceleme ise araştırma sonuçlarımızın pratik müdahalelerle de uyumlu olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucuna göre psikoterapi, psikoeğitim, farkındalık, prososyal, manevi anımsama ve anlatı gibi terapi ve müdahalelerde anlam oluşturucu bir yaklaşım, bireylere biyopsikososyal açılardan destekleyici etkiler sağlamaktadır (Manco & Hamby, 2021, s. 5). van Agteren ve arkadaşlarının (2021)

yürüttüğü, anlam ve amaç eksenli yedi günlük kısa bir müdahaleyi içeren deneysel desenli araştırma sonucunda da deney grubunun kontrol grubuna göre daha yüksek olumlu duygular, hayat memnuniyeti ve mevcut anlam puanına sahip olduğu görülmüştür. Türkiye'de altı farklı üniversitede öğrenim gören öğrencilerle yürütülen araştırmada, hayatta bir anlama sahip olma ve tatmin duygusunun, mutluluğu pozitif yönde yordadığına ilişkin bulgular elde edilmiştir (Baltacı & Yağlı Soykan, 2020, s. 177). İran'da âmâlarla yapılan bir çalışmada dinî başa çıkma, anlam ve mutluluk arasındaki ilişkiler merak edilmiş, araştırma sonucunda bilişsel, duygusal ve davranışsal başa çıkma ve anlamın, mutluluğunu pozitif yönde yordadığı, bu dört değişkenin âmâların mutluluk duygusundaki değişimin %32'sini açıkladığı ortaya koyulmuştur (Abarghouei, Sorbi, Abarghouei, & Bidaki, 2017, s. 133).

Anlam ve mutluluk arasındaki belirgin ilişkilerin izini, araştırmanın nitel bulgularında da sürmek mümkündür. Nitel aşamada katılımcılara yöneltilen *"Hayatın bir anlam ve amacı olduğunu düşünüyor musunuz?"* ve *"Sahip olduğunuz her şeyi yitirdiğinizde sizi ayakta tutacak olan şey nedir?"* gibi sorulara verilen cevaplar anlamlı ve dolaylı olarak mutlu bir hayatın bileşenlerine işaret etmektedir. Ortaya çıkan anlam kaynakları arasında ilk iki sırada gelen ve katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından dile getirilen *aile* ve *yakın ilişkiler*, iyi oluş ve ödomanik mutluluk teorilerinde yer verilen olumlu ilişkilere örnek olarak verilebilir (Ryff, 1989, s. 1072). Nitekim TÜİK (2020)'in yakın zamanda gerçekleştirdiği Yaşam Memnuniyeti Araştırması'nda da Türk halkının yaklaşık %85'i mutluluk kaynağı olarak ilk sırada aile (%69,7) ve çocuklarını (%15) zikretmiştir. Görüşmelerimize katılan 17 kişiden 13'ünün anlam kaynağı olarak ailesini dile getirdiği göz önüne alındığında (bk. Tablo 4.13), bu durum bizim katılımcılarımız arasında TÜİK verilerine oldukça yakın olan %77'lik bir orana tekabül etmektedir. Bunun yanı sıra bazı katılımcıların kendilik algısıyla ilgili olarak zikrettiği mükemmeliyetçilik, özgüven, güçlü muhakeme yeteneği, yüksek içsel motivasyon ve ruhsal yönetim gibi *olumlu benlik algıları* kodu altında toplanan kavramsallaştırmalar ile *mücadele olarak yaşam* anlayışı kodu, özerklik ve öz-kabul gibi psikolojik iyi oluş bileşenlerini akla getirmektedir (Ryff, 1989, s. 1072). Bunlarla birlikte ortaya çıkan kodlar arasında yer alan *diğerkâmlık*, *çevreye faydalı olmak*, *mesleki anlam ve amaçlar*, *üretmek*, *çalışmak, başarı* gibi genel inanç ve amaçlar da ilgili teorilerde karşımıza çıkan meşgaleli bir yaşam, başarı

ve anlam (Seligman, 2011, ss. 16–25) gibi mutluluk bileşenleriyle örtüşen kodlar arasındadır.

Anlam ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiye dair tartışmalar, yalnızca olumlu psikolojik göstergelerle sınırlı değildir. Çeşitli kaygı türleri, stres bozuklukları, intihar düşüncesi, umutsuzluk, depresif eğilimler gibi pek çok olumsuz duygu ve durumun hayatın anlamıyla ilişkisi de önceki çalışmalarda yer alan kavramlar arasındadır. Bu araştırmanın da temel değişkenleri arasında yer alan ve olumsuz ruh sağlığı yapısını meydana getiren depresyon, anksiyete ve stres de hayatın anlamı ve alt boyutlarıyla anlamlı ilişkiler göstermiştir. Ancak bu ilişkiler negatif yönlüdür. Yani anlam duygusundaki artış, depresyon, anksiyete ve stres puanlarında bir azalmaya neden olmaktadır (bk. Tablo 4.9; Tablo 4.10). Korelasyon analizi sonucunda genel anlam ve alt boyutları ile en yüksek ilişkiye sahip olan değişkenin depresyon olduğu görülmüştür. Regresyon analizlerinde de depresyonun, genel anlamdaki değişimin %22'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Bunu %7'lik düşük oranlarla stres ve anksiyete takip etmektedir. Sonuç olarak araştırma kapsamında anlamın, olumsuz duygu durumlara karşı koruyucu bir etkisinin olduğu, bu etkinin özellikle depresif eğilimler karşısında daha çok hissedildiği ifade edilebilir.

Ruh sağlığının olumsuz göstergesi olarak araştırmaya dâhil edilen depresyon, ilgili literatürde anlamla ilişkisi en çok merak edilen kavramlardan olmuştur. Bu duruma, farklı yoğunluklarda yaşanan depresyonun en yaygın ruhsal rahatsızlık olması sebep olmuş olabilir (Koenig, 2018, s. 80). Nitekim depresyon, yeti yitimine neden olan ve en yaygın 20 sağlık sorunu listesinde yer alan 5 ruhsal rahatsızlık arasında ilk sırada gelmekte, bunun yanı sıra 2030 yılında en çok yeti yitimine yol açan ruhsal rahatsızlık olacağı tahmin edilmektedir (Kılıç, 2020, s. 180).

Hoşnutsuzluk, yaşamı ve kendini değersiz görme, ilgi ve ilişki eksikliği, yaşamdan zevk alamama veya memnuniyetsizlik, atalet ve umutsuzluk gibi unsurlardan müteşekkil depresyonun (Lovibond & Lovibond, 1995, s. 339) kavramsal yapısında bile anlam(sızlık)la ilişkisinin izlerini sürmek mümkündür. Bu araştırmada elde edilen bulgular, genellikle anlam ve depresif belirtiler arasında ters yönlü ilişkilerin tespit edildiği literatürle uyum içindedir. Örneğin koronavirüs pandemisi döneminde Peru ve

Venezuela'da (Parra, 2020, s. 223), İran'da (Maryam Hedayati & Mahmoud Khazaei, 2014, s. 600), Amerika'da (H. joo Park & Jeong, 2016, ss. 27–28) ve Yunanistan'da (Psarra & Kleftaras, 2013, ss. 87–88) ve Çin'de (Zhang, 2020, s. 1188) farklı örneklemlerde yürütülen araştırmalarda, yüksek depresif belirtilerle düşük anlam duygusu arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

Ülkemizde yapılan farklı çalışmalarda büyük oranda benzer bulgulara ulaşılmıştır. Örneğin Arda (2011, s. 87), kanser hastaları ile yürüttüğü araştırmasında yaşamda anlam ile depresyon, anksiyete, somatizasyon ve öfke gibi psikopatolojik eğilimler arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit ederken; üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında Kıraç (2007, s. 107), psikolojik bozukluk belirtileri ile hayatta anlam arasında yine negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler rapor etmiştir. Bunların yanı sıra anlamsızlık ve kötümserlik hislerine oldukça benzer umutsuzluk da depresif eğilimlerin belirgin özellikleri arasındadır. Türkiye'de sağlık çalışanlarıyla yürütülen bir araştırmada, depresyonun umutsuzlukla ilişkisi ele alınmış, araştırma sonucunda katılımcıların umutsuzluk düzeyindeki artışın depresyon seviyesinde de doğrudan bir artışa sebep olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte bu ilişkide hayatta bir anlam ve amaca sahip olmak aracı faktör olarak rol oynamış, umutsuzluktaki artışın, anlam duygusundaki düşüşü ve depresyon seviyesinde bir artışı beraberinde getirdiği gözlenmiştir (Güngör & Uçman, 2020, s. 242). Benzer bulgular başka bir araştırmada da ortaya çıkmıştır. Öztürk (2018, s. 46), depresyon, umutsuzluk ve anlam arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında umutsuzluğun depresyonla birlikte arttığını, bununla beraber katılımcıların depresyon ve umutsuzluk duygusuna ilişkin puanları artarken hayatın anlam ve amacı ortalamalarının düştüğünü bulgulamıştır.

Depresif eğilimlerin yanı sıra, hayatta bir anlam ve amaca sahip olmak, düşük kaygı ve stres durumlarıyla da ilişkili görülmüştür. Artan kalp ritmi, nefes darlığı, titreme gibi fiziksel semptomlar içerebilen kaygı hali, kaynağı belirsiz korku ve endişe şeklinde ortaya çıkar. Çeşitli yoğunluklarda tecrübe edilen ve görece yaygın bir rahatsızlık olan stres ise sinirsel enerji birikimi, aşırı tepkisellik, soluk almada zorluk ve alınganlık gibi psikolojik ve fiziksel semptomlar gösteren, özellikle kişiyi zorlayan ve kişi üzerinde

yoğun baskı kuran durumlarda ortaya çıkan bir rahatsızlıktır (Lovibond & Lovibond, 1995, s. 339).

Araştırma kapsamında anlamın kaygı ve stres ile düşük de olsa ters yönlü anlamlı ilişkiler göstermesi, bu bulgularla ilgili yorum yapma imkânı sağlamaktadır. Öncelikle konuyla ilgili önceki literatüre bakıldığında büyük oranda benzer bulguların elde edildiğini söylemek mümkündür. Uyum bozukluğu, kaygı ve depresyon tanısı konan hastalarla yürütülen bir araştırmada, hayatta bir anlama sahip olmanın, klinik anksiyete ve gündelik yaşama genel uyumsuzluk arasında gözlenen pozitif yönlü ilişkide bir tampon görevi gördüğü ortaya konulmuştur (Marco & Alonso, 2019, s. 551). Yakın zamanda gerçekleştirilen dikkat çekici bir çalışma ise anlam oluşturma yaklaşımının klinik pratikteki önemini ortaya koymaktadır. Araştırma sonucuna göre 115 uyum bozukluğu tanısı konmuş hastaya uygulanan bilişsel davranışçı terapide benimsenen anlam oluşturucu bir yaklaşım, müdahale boyunca anlam duygusunda artışa neden olmuş; anlam ise terapi sürecinde depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmış ve bu süreçte kısmî aracı etken olarak rol oynamıştır (Marco, Alonso, & Baños, 2021, ss. 329–330). İspanya'da klinik olmayan örneklemde yürütülen araştırmada da benzer şekilde yaşamda bir amaca sahip olmanın, bütünlük duygusunun ve meşgaleli bir yaşamın daha düşük depresyon, anksiyeteye neden olduğu görülmüştür (Bartrés-Faz, Cattaneo, Solana, Tormos, & Pascual-Leone, 2018, s. 5).

Yerinde ve yeterince kaygı, insanı motive eden tetikleyici bir güç olabilir. Ancak yoğun ve yersiz kaygılar, kişinin benlik bütünlüğüne zarar vererek insani ilişkiler ve davranışlarda bozukluklara neden olur (Ayten, 2020, s. 29). Bu tarz durumlarda anlam, bireysel bütünlüğü sağlayarak, kontrol ve öz-yeterlik duygusunu yeniden kazandırabilir. Korkudan farklı olarak kaygıda kesin ve net bir sebep olmamasının yarattığı endişe ve bu durumun doğurduğu eylemsizlik ise hayatta bir amaca sahip olmak ya da mevcut amaçları hatırlamanın yardımıyla aşılabilir. Nitekim araştırmanın nitel aşamasında kişilere yöneltilen *"Bunalıma girdiğinizde ya da acı çektiğinizde hayatın anlamsız olduğunu hissettiğiniz anlar oldu mu?"* sorusuna verilen cevaplar katılımcıların, endişeye gebe bu tarz boşluk ve belirsizlik durumlarından kimi zaman dinî anlam ve amaçların kimi zaman ise mesleki gayelerin, kişisel aktivitelerin ve yaratılış gayesinin hatırlanmasıyla

kurtulduğunu göstermektedir. Türkiye'de koronavirüs pandemisi döneminde yapılan bir araştırmada da bu duruma işaret eden bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon ve anksiyeteyi olumlu bir şekilde yordamaktayken hayatta bir anlam duygusuna sahip olmak depresyon ve anksiyete belirtilerinde azalmaya neden olmaktadır (Korkmaz & Güloğlu, 2021, s. 5).

Özellikle benlik bütünlüğünü tehdit eden kaygı ve stresli durumlarda kişinin yaşamı üzerindeki kontrol duygusunu kaybetmesi ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir (J. Park & Baumeister, 2017, s. 1). Böyle bir durumda dayanak noktası olabilecek anlam ve amaçlılık hissi, kişinin bilişsel ve duygusal kontrolü yeniden kazanmasını sağlayabilir. Anlamı hisseden ve ona tutunan kişi için hayatın getirdiği engellerin üstesinden gelmek kolaylaşabilir veya hissedilen baskı bu vesileyle hafifletilebilir. Yakın zamanda bir araştırma kapsamında yürüttükleri dört ayrı çalışmada Park ve Baumeister (2017)'in elde ettiği bulgulara göre düşük anlam seviyelerine sahip kişiler daha yüksek stres seviyesi bildirmişlerdir. Bununla birlikte yaşam anlamı tehdit edilenlerin, anlam sistemlerine müdahale edilmeyenlere kıyasla daha yoğun stres yaşadıkları ve geleceğe yönelik stresli bir bekleyişin daha fazla anlam arayışıyla ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Owens ve arkadaşları (2009, s. 656) ise gaziler ile yürüttükleri çalışmada, depresyon ve suçluluğun yanı sıra düşük anlam duygusunun daha fazla travma sonrası stres bozukluğu meydana getirdiğine ilişkin bulgular elde etmişlerdir. Stres, genellikle çevresel etkenlere yönelik geliştirilen bir tepki olarak karşımıza çıktığı için stresle bilişsel ve duygusal düzlemde doğru bir şekilde başa çıkmak ve doğru stres yönetimi, önem arz etmektedir. Dolayısıyla gerek günlük yaşam akışında karşılaşılan problemler gerekse yaşam serüveninde doğal felaket, kaza, kayıp, ekonomik sorunlar, ilişki sorunları gibi olumsuz durumlar karşısında başarılı stres yönetimi (Tokur, 2017, s. 79), anlam ve amaç duygusuna sahip olmanın destekleyici rolüyle ruh sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.

Sonuç olarak, hayatın bir anlam ve amacı olduğu duygusuna sahip olmak, yaşama karşı genel memnuniyet hissi ve geleceğe yönelik ümitvar bir tutuma sahip olmayı da sağlayarak mutlu bir yaşamın veya iyi oluşun önemli bir bileşeni olabilir. Bu çerçeveden bakıldığında ruh sağlığını destekleyici yönü daha açık biçimde fark edilebilir. Diğer yandan yaşama karşı duyulan isteksizlik, memnuniyetsizlik ve umutsuzluk;

belirsizlik, bunaltı ve tedirginlik; kişi üzerinde baskı kuran olumsuz duygu ve huzursuzluk gibi duygularla karakterize edilen depresyon, kaygı ve stres karşısında hayatın bir anlamı olduğunu, varoluşsal ehemmiyetini ve uğruna çabaladığı yaşam hedeflerini hatırlamak, ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkiler sağlayabilir. Bütün bunlarla birlikte konuyla ilgili yapılan çalışmalar da anlamın ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici rolüne işaret etse de ruhsal ve fiziksel sağlık için anlamın tek şart olduğunu söylemek yanlış bir çıkarım olur. Dolayısıyla ne anlam ruh sağlığı için temel şarttır ne de sağlıklı bir yaşam için anlam ve amaç tek etkendir. Özetle belki şöyle bir çıkarımda bulunulabilir: Ruh sağlığını etkileyen, kişiye varoluşsal önemini hatırlatan, güç durumlarda bile yola devam etmesini sağlayan gayelerin yanı sıra psikolojik yaşamına bütünlük ve tutarlık kazandıran unsurlar arasında hayatta bir anlam ve amaca sahip olmak, önemli ve etkili bir yere sahiptir.

5.2.3. Dindarlık ve Ruh Sağlığı İlişkisine Yönelik Tartışma

Araştırmanın önemli başlıklarından birini dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi oluşturmaktadır. Hatırlanacak olursa, dindarlık ve ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı, varsa bu ilişkilerin ne yönde geliştiği ve anlamın bu ilişkilerde bir aracılık etkisinin olup olmadığını tespit etmeye yönelik bazı hipotezler geliştirilmişti (H_2, H_3, H_6, H_7). Din ve ruh sağlığı değişkenleri arasındaki ilişkiler ve bu ilişkilere anlamın aracılık ettiğiyle alakalı geliştirilen temel ve alt hipotezlerin doğrulandığı bulgular kısmında (bk. IV. Bölüm) daha önce ifade edilmişti. Bu nedenle bu başlık altında elde edilen bulguların tartışma ve değerlendirmelerine yer verilmiştir. Diğer başlıklarda olduğu gibi bu kısımda da değerlendirmeler, nitel bulgularla zenginleştirilmiş, ortaya çıkan tema ve kodlardan örnekler verilerek tartışma detaylandırılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguları kısaca hatırlayacak olursak; öncelikle dindarlığın olumlu ruh sağlığı bileşenleri olarak araştırmaya dâhil edilen hayat memnuniyeti, iyimserlik ve mutluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ve etkileşim içinde olduğu tespit edilmiştir (bk. Tablo 4.11; 4.12). Öte yandan dindarlığın olumsuz ruh sağlığı bileşenleri olan depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisine bakıldığında negatif yönde anlamlı ilişki ve etkileşimler göze çarpmaktadır (bk. Tablo 4.11; 4.12). Bu etkileşimde anlamın aracılık rolü olduğu varsayıldığından, yapısal eşitlik modellemesi

temelinde aracılık analizleri yürütülmüştür. Buna göre anlam, dindarlığın hayat memnuniyeti ve iyimserlik üzerindeki etkisinde tam; mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisinde ise kısmî aracılık rolüne sahip olmuştur (bk. Şekil 4.4; Şekil 4.2). Bu bulgular ışığında yapılabilecek genel değerlendirme şudur: Din ve pratiğe yansıyan yönüyle dindarlık, anlam sağlayıcı etkisiyle bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerde bulunarak hayattan duyulan memnuniyeti arttırmakta, hayata yönelik iyimser bir bakış açısı ve bireylerin mutluluk düzeyine pozitif katkılar sağlamaktadır. Bununla birlikte yine anlam sağlayıcı rolüyle depresif eğilimlerin, çeşitli sebeplerle oluşabilecek kaygı ve stresin önüne geçme potansiyeline sahiptir.

Dindarlık ile ruh sağlığının olumlu (hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk) ve olumsuz göstergeleri (depresyon, anksiyete, stres) arasındaki ilişkilerin teorik ve empirik arka planına kuramsal çerçevede yer verildiğinden dolayı (bk. II. Bölüm) bu başlık altında ilgili literatür tekrar ele alınmamıştır. Çalışma kapsamında mevzubahis ilişkilerde anlamın aracılık rolünün keşfedilmesi, nicel bulguların nitel bulgularla da bütünleştirilmesine olanak sağladığından, büyük ölçüde dindarlığın anlam sağlayıcı rolü üzerinden ruh sağlığına olan etkisine odaklanan literatür bağlamında tartışmaya yön verilmiştir.

Araştırmada elde edilen nicel bulguların, daha önce yürütülen çalışmalarla uyum içinde olduğu görülmektedir. Örneğin yakın zamanda yürütülen benzer desenli bir çalışmada, dinî bağlılığın kişinin anlam duygusunu olumlu yönde etkilediği, mevcut anlamın aracılık rolü üzerinden de dinî bağlılığın dolaylı olarak katılımcıların iyi oluşlarına katkı sağladığı gözlenmiştir (Dar & Iqbal, 2019, s. 2293). Anlamla birlikte anılan, hatta kimi zaman birbiri yerine kullanılan amaç kavramı da tıpkı anlam gibi dindarlık ve iyi oluşla pozitif yönlü ilişkiler göstermektedir. Polonya'da yapılan bir çalışmada iç güdümlü dindarlığın hayat memnuniyeti ve öznel mutluluk ile olumlu etkileşiminde yaşamda bir amaca sahip olmanın aracılık etkisi tespit edilmiştir (Aghababaei & Błachnio, 2014, s. 829). Güney Kore'de yakın zamanda öğrencilerle yürütülen araştırmada ise dinî eğilimin öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini, bu etkiye hem kadın hem de erkeklerde, hissedilen anlamın aracılık ettiğine yönelik bulgular elde edilmiştir (You & Lim, 2019, s. 41).

Dindarlık-ruh sağlığı ilişkisinde anlamın aracılık rolüne ilişkin kapsamlı araştırmalar yapan Steger ve arkadaşları (2005, ss. 576–579), yürüttükleri çeşitli araştırmalarda dindarlığın hayat memnuniyeti, öz-saygı, iyimserlik ve iyi oluş ile olan olumlu ilişkisinde hayatta bir anlama sahip olmanın aracı rolünü tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada daha sonra araştırmacılar, katılımcılara kendilerini gün içerisinde nasıl hissettiklerini ve günlerini anlamlı bulup bulmadıklarını sormuş, alınan cevaplar neticesinde gün içerisinde gerçekleştirilen dinî davranışların günlük iyi oluş düzeyine olumlu etkilerde bulunduğunu, bu etkileşime yine anlamın aracılık ettiğini ortaya koymuşlardır. Krok (2014, s. 264) tarafından gerçekleştirilen ve literatürün büyük kısmıyla tutarlılık arz eden sonuçlara ulaşılan bir araştırmada, dinî anlam sisteminin iyi oluşun bilişsel bileşeni olan hayat memnuniyetini arttırdığı, bu ilişkiye kişisel anlam ve mevcut anlamın aracılık ettiği tespit edilmiştir. Krok (2015, s. 2304) 'a göre din ve anlam, stresli durumların yorumlanması ve üstesinden gelinmesi noktasında kişinin psikolojik kaynaklarını güçlendiren ve harekete geçiren etkili sistemlerdir. Bu varsayımını test ettiği benzer desenli bir başka araştırmasında Krok (2015, ss. 2300-2303), olumsuz dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş arasındaki negatif yönlü etkileşimde yine kişisel anlam ve mevcut anlamın tamponlayıcı etkisini gözlemlemiştir.

Müslüman örneklemde yürütülen çalışmalarda da tablo büyük ölçüde benzerdir. Örneğin Elakraa (2021, s. 176), Kuveyt'te gerçekleştirdiği çalışmasında bu araştırmada olduğu gibi dindarlık ile hayat memnuniyeti ilişkisinde anlamın tam aracılık rolünü keşfetmiştir. Gana'da aralarında Müslüman katılımcıların da yer aldığı yaşları 60-104 arasında değişen yaşlılarla yürütülen çalışmada maneviyatın olumlu duygulanım ve hayat memnuniyetini, hayatta anlama sahip olma duygusu üzerinden pozitif yönde yordadığı bulgulanmıştır (Aglozo, Akotia, Osei-Tutu, & Annor, 2019, s. 5).

Dindarlık ile depresyon, anksiyete ve stres gibi ruhsal rahatsızlıklar da psikolojide uzun yıllardır çalışmalara konu edilmektedir. Yapılan meta-analiz çalışmalarına bakıldığında farklı şekilleriyle dindarlığın (dinî yönelim, dinî eğilim, iç güdümlü dindarlık vb.) depresyon (Dein, 2006, s. 67; Koenig, 2018, s. 80), anksiyete (Koenig, 2018, s. 85) ve stresi (Chen ve Koenig, 2006, s. 380) negatif biçimde yordadığı görülmektedir. Bu çalışmalar, genellikle dindarlığın olumsuz psikolojik durumlar

üzerindeki doğrudan etkisini ortaya koymakta; özellikle ülkemizde, metodolojik açıdan görece yeni bir eğilimi temsil eden çeşitli nedensellik yaklaşımlarının (aracılık, düzenleyicilik), bu ilişkide yeterince tercih edilmediği anlaşılmaktadır. Buna bağlı olarak belki de pozitif psikolojinin son yıllardaki etkisiyle nedenselliğin daha çok tercih edildiği durumlar, yukarıda araştırma bağlamında değinilen, mutluluk, memnuniyet, iyimserlik, umut, öz-saygı, başa çıkma ve iyi oluş gibi pozitif duygu ve durumlardır. Ruh sağlığının bazı olumsuz göstergelerinin dâhil edildiği sınırlı sayıdaki çalışmalardan birinde, iç güdümlü dindarlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiler konu edilmiş; yüksek düzeyde dindarlığın yüksek anlamlılığı yordadığı, bununla birlikte dindarlığın, anlamın aracılık rolü üzerinden de daha düşük depresif belirtilere yol açtığı tespit edilmiştir (Campos, Bredemeier, & Trentini, 2020, s. 566).

Dindarlığın anlam sağlayıcı rolü üzerinden ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin nicel araştırma bulgularının yorumlanmasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülen ve bu noktada değinilmesi gereken diğer husus, derinlemesine mülakatlar neticesinde elde edilen nitel araştırma bulgularıdır. Araştırmanın nitel aşamasında elde edilen bulgular, en genel ifadeyle dinin özellikle güç durumlar karşısında anlam oluşturucu dinî başa çıkma üzerinden kişilerin ruh sağlığını olumlu etkilerde bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Nitel aşamanın teorik temellerini teşkil eden anlam oluşturma modelinin (bk. Şekil 4.5) özellikle durumsal anlam temasında bu etkileri açık bir şekilde gözlemlemek mümkündür. Söz konusu etkilerin öncelikle, kişi üzerinde strese neden olan olumsuz hadiseyle karşılaşıldığında yapılan ilk değerlendirmeleri ihtiva eden *olay anlamının değerlendirilmesi* temasında, yüklemeler/atıflar çerçevesinde geliştiği anlaşılmıştır. Daha çok olumsuz durumlarda başvurulan yükleme veya atıflar, en yalın ifadeyle yaşanılan olay ile kişi arasında bir bağ kurma veya neden ve nasılın cevaplanmaya çalışıldığı bir anlamlandırma çabasıdır. Dinî açıdan bakıldığında ise dinî referansların devrede olduğu bir anlamlandırma faaliyetidir (Göcen, 2020, ss. 136–137; Küçükcan & Köse, 2000, ss. 70-71). Katılımcılardan alınan cevaplar, yaşanan hadisenin kimi zaman bir olgunlaşma vesilesi olarak görüldüğünü ve bir sebep-sonuç zinciri içerisinde mantıksal temellere oturtulduğunu kimi zaman ise dinî yüklemelere başvurulduğunu göstermiştir. Büyük

çoğunluğun, dinî referansla olumsuz hadisenin birincil değerlendirmesini yapması, dinin, kriz durumlarının henüz ilk aşamasında etkili bir açıklayıcı güç olduğuna işaret etmektedir. Özellikle zor hadise esnasında hissedilen duygusal yıpranmışlık, çaresizlik, güçsüzlük ve yalnızlık duyguları karşısında kişilerin yakınlarından aldığı desteğin yanında hadiseyi bir imtihan olarak görmesi, teslimiyet içerisinde Allah'a yönelip dua etmesi (bk. Şekil 4.11), dinî inanç ve davranışın anlam oluşturucu başa çıkma yoluyla sağaltıcı rolünü ortaya koymaktadır.

Din-dindarlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin gözlendiği asıl alan, olayın anlamına dair yapılan ilk değerlendirmelerden sonra gelen ve durumsal anlam boyutunun merkezini teşkil eden *anlam oluşturma* temasıdır. Araştırma kapsamında katılımcılardan alınan cevaplar neticesinde bu çabaların, sosyal destek ve bir takım nedensel açıklamalar yardımıyla, düşünce odağını değiştirmek suretiyle ve anlam oluşturucu dinî başa çıkma davranışı çerçevesinde ortaya çıktığı görülmüştür. Olumsuz hadisenin üstesinden gelme sürecinde, anlam oluşturucu dinî başa çıkma tarzları arasından Allah'a daha yakın hissetmenin 14, dua etmenin 15, Allah'a teslim olmanın 11, imtihan anlayışının ise 10 katılımcı tarafından tercih edilen bir yönelim olması (toplam katılımcı sayısı=17), dini inanç ve yaşayışın güç hadiseler ve travmatik durumlar karşısında kişiler için önemli ve etkili bir dayanak noktası olduğuna işaret etmektedir.

Bu tarz olumsuz tecrübelerin benliği aşan güçlükler olması, öz-kaynakların yetersiz kalmasına ve kişi üzerinde yaşamı sekteye uğratan psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırlayabilir. Örneğin yakın zamanda 35 diyaliz hastasıyla yapılan görüşmelerde, hastalık şartlarının beraberinde getirdiği sosyal izolasyon ve damgalanma sonucunda kişilerin psikolojik açıdan oldukça zor bir duruma sürüklendiği anlaşılmıştır. Bununla birlikte dua, sabır, şükür ve teslimiyet gibi olumlu dini başa çıkma etkinlikleriyle hastaların, tedavi boyunca fiziksel ve psikolojik açıdan kendilerini zorlayan bu sürecin üstesinden gelmeye çalıştıkları ortaya koyulmuştur (Sağlam Demirkan, 2020). Bununla birlikte 1999 yılında meydana gelen Marmara Depremi sonrasında sahada yapılan bir çalışmada dinî inanç, ibadet ve ritüellerin, büyük deprem felaketinin etkilerinin hafifletilmesinde depremzedeler için güç ve teselli kaynağı olduğu tespit edilmiş; dinin, hem felaketin anlamlandırılmasında hem de kayıp ve acılara göğüs germe sürecinde

olumlu katkılarının olduğu gözlenmiştir (Küçükcan & Köse, 2000, s. 156). Dolayısıyla zor hadiselerde daha kudretli olana sığınılması, durumun Allah'a havale edilmesi, O'na yönelip dua edilmesi ve yahut tüm olanların, üstesinden gelinmesi gereken ilahi bir imtihan olarak görülmesi, bu yükü hafifletmekte, bilişsel ve duygusal boyutta kişi üzerinde sağaltıcı etkilere kapı aralamaktadır.

Bununla birlikte ortaya çıkan kodlar arasında yer alan kader inancı ve hayra yormanın da benzer etkilere neden olduğu söylenebilir. Nitekim hadiseyi ilahi düzen ve işleyiş çerçevesinde bağlama oturtmanın veya yaşanan olayın başka bir hakikate kapı aralayabileceği düşüncesinin verdiği psikolojik rahatlık, anlam oluşturucu dinî başa çıkmanın bilişsel yönelimleri arasındadır. Bilişsel ve duygusal boyutta yaşanan başa çıkma tarzlarının uygulamaya dökülmesi (davranışsal) ise başa çıkmayı daha etkili kılabilir. Özellikle ilk anda etkili ve pratik bir davranış olarak dua etmenin yanı sıra katılımcıların zikrettiği Kur'an okuma/dinleme ve namaz kılma, kişilerin sıkıntılı, bunalımlı ve çaresiz hissettiği anlarda yöneldiği dinî aktiviteler olmuştur. Bunların yanı sıra sevilen bir yakının kaybedilmesi sürecinde ortaya çıkan dikkat çekici bir kod, kabir ziyaretidir. Müslüman Türk geleneğinde ayrı bir önemi haiz kabir ziyaretinin sağaltıcı etkisine örnek olarak, değer verdiği bir yakınını kaybeden K16'nın şu ifadeleri hatırlanabilir:

> *"Memlekete gittiğim zaman onun kabrini mutlaka ziyaret etmeye çalışıyorum. Onun kabrinin başında konuşuyorum, söyleyeceklerimi söylüyorum…kabirdekilerin de bizi duyabileceğini düşünüyorum…Bu şekilde de aslında onunla irtibatımın devam edeceğini düşünüyorum. Çünkü ölmüş gibi olmuyor bu anlamda. Çok uzaklarda olduğumuz için görüşemiyormuşuz gibi algılanıyor".*

Park (2010, s. 260)'a göre anlam oluşturma sürecinin en yaygın çıktılarından biri kabullenmedir. Olumsuz hadiseyle karşılaşıldığı ilk anda yapılan birincil değerlendirmeler ve sonrasında gerçekleşen anlam oluşturma sürecinin ardından olayın sonuçları ve yaşama olumlu veya olumsuz etkileri, artık kabul edilmiş olur. Diğer bir deyişle son aşamada, durumsal anlam ile genel anlam arasındaki tutarsızlık ve çelişkiler büyük oranda giderilmiştir. Kabullenme, genel anlam ve amacın değişip dönüşmesi veya durumsal anlamın genel anlama adapte edilmesi gibi çeşitli şekillerde gerçekleşebilir. Araştırma kapsamında kabullenme alt koduna, kimi zaman stres etkeninin yeniden takdir

edilen anlamı, gelişim ve farkındalıklar, değişen veya onarılan anlam duygusu eşlik etmektedir (bk. Şekil 4.12). Ancak din-dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisi bağlamında araştırma açısından asıl önem arz eden husus, kabullenmenin birlikte hareket ettiği anlam oluşturucu başa çıkma tarzlarıdır.

Olayın neden olduğu veya kişiyi sürüklediği mevcut durumu kabullenme bağlamında araştırmada cevabı merak edilen diğer bir soru şudur: *Hangi başa çıkma tarzları, yaşanan hadisenin doğrudan veya dolaylı etki ve sonuçlarını kabullenmeyi kolaylaştırmaktadır?* Bu amaçla yapılan nitel analizlerde (kod-birlikte oluşma modeli) elde edilen bulgular nicel bulguları destekleyici ve değerlendirmeleri zenginleştirici niteliktedir. Konuyla ilgili görselde yer alan ilişki ağları (bk. Şekil 4.13), katılımcıların süreci kabullenmesini sağlayan etkenler arasında ilk sıralarda dua etme, hadiseyi bir imtihan olarak görme, teslimiyet içinde olma, Allah'a yakın hissetme, fanilik anlayışı ve tecrübe edilen güç durumu hayra yorma yaklaşımının geldiğini göstermektedir. Bunların yanı sıra katılımcıların yakınlarından gördüğü destek sayesinde, namaz kılma ve Kur'an okuma gibi ibadetler vesilesiyle, kabir ziyaretiyle, olayı neden-sonuç ilişkisi içinde açıklayarak ve düşünce odağını farklı bir alana yöneltmek suretiyle sonuçları daha rahat kabullendiği anlaşılmaktadır.

Kısaca, oluşturan anlam veya anlamlandırma duygusuna sahip olma aşamasından bakıldığında da anlam oluşturucu dinî başa çıkma yöneliminin, gerek bilişsel boyutta olayın neden ve sonuçlarına ilişkin sunduğu açıklama tarzı gerekse duygusal boyuttaki rahatlatıcı ve teskin edici etkisi, açık bir şekilde fark edilebilmektedir. Bu sayede dinî yönelim, kişiyi psikolojik açıdan zorlayan stresli durumun, ilerleyen safhalarda ortaya çıkabilecek ruminasyonun, potansiyel depresif eğilimlerin ve kaygılı düşüncelerin (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, s. 339; Park & Folkman, 1997, s. 131) önüne geçebilir. Bu da özellikle araştırmanın nicel aşamasında tespit edilen, dindarlığın olumsuz ruh sağlığı değişkenleri üzerindeki anlamlı ve negatif yönlü etkisini (bk. Şekil 4.4) ve konuyla ilgili nicel aşamalarda da sıkça karşılaşılan dindarlığın depresif semptomlar, anksiyete ve stres gibi olumsuz duygu ve durumlar karşısındaki tamponlayıcı etkisini (Baetz, Griffin, Bowen, Koenig, & Marcoux, 2004, s. 821; Bardeen

& Michel, 2017, s. 94; Hughes vd., 2004, s. 182; Strawbridge, Shema, Cohen, Roberts, & Kaplan, 1998, s. 123) teyit etmektedir.

Araştırmada elde edilen hem nicel ve nitel araştırma bulguları hem de din-dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini konu edinen ikincil literatür, dindarlığın ruh sağlığına olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak bu olumlu etkileşimin ne şekilde, hangi yollarda gerçekleştiğini, dinin hangi yönlerinin insan psikolojisi üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerinin olduğunu anlamak için din-sağlık ilişkisinin önde gelen araştırmacılarından Harold G. Koenig'in değerlendirmelerini hatırlamak yerinde olacaktır.

Koenig (2018, s. 52)'e göre dinler, merhametli, esirgeyen, koruyan, bağışlayan, müşfik bir Allah inancı ekseninde hayat hakkında kişiye iyimser ve olumlu bir bakış açısı kazandırabilir. Bunun yanı sıra kâinatın ve tüm canlılığın rastlantısallık sonucu değil, ilahi bir tasarımın ürünü olduğu inancı ve bilhassa işlerin yolunda gitmediği durumlarda belirginleşen kaderci anlayış, boşunalık ve anlamsızlık duygusunun önüne geçerek temel anlam kaynaklarından ve psikolojik sağlık göstergelerinden olan kontrol ve yeterlik hissinin devamlılığına katkı sağlayabilir. Öte yandan dünyadan sonra ebedi bir yaşamın varlığına duyulan inanç da acı, keder ve ıstıraplı durumların üstesinden gelmede kişiye yardımcı olabilir. Araştırmada, genel anlamlar arasında yer alan dünya ve ahiret hayatının birlikte gözetilerek tercih edildiği mutedil yaşam anlayışı ve yaratılışta görülen hikmet kodları; anlam oluşturucu dinî başa çıkma tarzları arasında yer alan kader, teslimiyet ve imtihan kodları bu öngörüleri belirli açılardan doğrular niteliktedir.

Dinlerin psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği belki de en önemli alan, araştırmanın temel problemini teşkil eden anlam ve amaç duygusu ekseninde gelişmektedir (Koenig, 2018, s. 52). Özellikle zor zamanlarda belirginleşen yaşamın anlam ve amacının olup olmadığı sorunu, acı ve güçlüğün de bir anlamının olduğu düşüncesiyle katlanılır hale getirilebilir. Ortaya çıkan kodlar arasında yer alan imtihan algısı kimi zaman genel anlam altında tüm yaşamın bir imtihan olarak görülmesinin yanında daha belirgin olarak başa çıkma evresinde karşımıza çıkar. Nitekim *"İmtihan dünyasında acının da bir anlam ve amacının olabileceği"* düşüncesi, zor durumda ihtiyaç duyulan güç ve kontrolü belirli ölçülerde kişiye kazandırabilir. Üçüncü olarak, bir yakının

kaybı ve travmatik hadiseler karşısında dinler, olayın neden gerçekleştiğine ve yahut bundan sonraki süreçte ne olacağına ilişkin yaşama tekrar bilişsel ve duygusal adaptasyon imkânı sağlayabilir. Konuyla ilgili katılımcılar arasından K6'nın şu ifadeleri hatırlanabilir: *"Başımıza gelen her şeyde, eylemde muhakkak bir hikmet vardır. Olay kötü olsa bile bende iz bırakacak bir olgunluk yaratacağını düşünüyorum"*. Bu tutum, özellikle olayın birincil değerlendirmesinde dinî yüklemelerin önemine; olumsuz hadisenin bir bağlama oturtularak sonraki süreçte oluşabilecek stres ve kaygının ilk elden hafifletilmesinde dinî inancın açık etkisine işaret eder.

Dinin ruh sağlığına katkıları arasında öne çıkan diğer başlık umuttur (Koenig, 2018, s. 52). Güç durumlardan sonra işlerin yeniden yoluna gireceği inancını taşımak ve hayata karşı iyimser bir tutum, tekrar kolay bir şekilde kazanılmayabilir. K5'in annesinin vefatı üzerinden iki yıl geçmesine rağmen dinî hayatının ve Allah'la kurduğu bağın eski hüviyetine henüz kavuşmamış olması; hayatı anlamsız bulması ve süreç içerisinde zaman zaman intiharı düşünmesi, buna örnek olarak verilebilir. Fakat ne var ki hem araştırmanın nicel aşamasında elde edilen dindarlık ile iyimserlik arasındaki anlamlı ilişkiler hem de yapılan diğer araştırmalarda gözlenen dindarlık, içsel dinî motivasyon, olumlu dinî başa çıkma ile umut arasındaki pozitif yönlü etkileşim (Kandemir, 2016, s. 160; Pahlevan Sharif vd., 2021, s. 6; Rose, Rose, Miller, & Dyer, 2018, s. 247; Uysal, Göktepe, Karagöz, & İlerisoy, 2017, s. 151), bu durumu her şart, durum ve kişiye genellemek için bir gerekçe değildir. Ancak yine de belirli ölçülerde ahiret inancı, bu dünyanın ve acıların ötesine uzanan bir umut duygusuna kapı aralayabilir. Yakın zamanda bazı yakınlarını kaybeden K16'nın şu sözleri, mevzubahis umut duygusunun veciz ifadesi olabilir: *"İnsan bu durumda şöyle motive oluyor, 'ben bu insanlarla ahirette karşılaşacağım, bu insanlarla birlikte olacağım'. En büyük teselli bu olmuştu"*.

Koenig (2018, s. 53)'e göre din, bireye kontrol duygusu sağlar. Pargament (2000, s. 521)'ın da başa çıkma bağlamında zikrettiği gibi dinin en önemli işlevlerinden biri, öz-kaynakların yetersiz kaldığı, elden artık bir şey gelmediği zor durumlarda dinî inancın, anlamı koruyucu veya dönüştürücü rolü üzerinden kontrol duygusunun sürekliliğine katkı sağlamasıdır. Ruh sağlığının önemli göstergelerinden olan kontrol duygusunun hissedildiği belki de en etkili alan duadır. Hemen her dinde karşımıza çıkan

yaygın bir ibadet olarak dua (Horozcu, 2010b, s. 20), bu tarz durumlarda salt bir ibadetten çok daha fazla şey ifade edebilir. Konuyla ilişkili olarak Horozcu (2010b, ss. 266-269), konuyla ilgili yaptığı kapsamlı çalışmasında sağlık, eğitim, iş, maddi kazanç ve başarı gibi yaşamın hemen her alanında, hatta günlük yaşamın olağan akışında bile bireylerin dünyevi istek dualarına yöneldiklerini tespit etmiştir. Yazara göre kültürden kültüre çeşitlilik gösterse ve ebeveyn tutumlarına göre farklılaşsa da dua, fıtrî bir davranış olarak gerçekleştirilmektedir.

K16'nın, kanser hastalığına yakalandıktan sonraki süreçte yaşadığı şu tecrübeler, duanın etkili bir başa çıkma aracı ve psikolojik dayanıklılığa katkı sağlayan bir etkinlik olduğuna işaret etmektedir: *"Sonra bu zor durumun bana manevi bir güç verdiğini düşündüm. Düşünmenin de ötesinde süreç boyunca bunu hep yaşadım. Ailem, arkadaşlarım dua grupları oluşturmuşlardı…Dua mesajları atıyorlardı sürekli. Sınıfımdaki arkadaşlarım da hakeza. Umreye gidenler bana özel dualar etmişlerdi".* Yukarıdaki ifadelerde de geçtiği üzere, tedavi sürecinde kolektif bir şuurla icra edilen duanın ruh sağlığına sağladığı katkı ve verdiği manevi güç, kanser tedavisi sürecinde, katılımcıya tıbbi olana ek olarak başka seçeneklerin de olabileceği hissini ve umudunu aşılamıştır. Dolayısıyla bu duygular da kaygı ve depresif eğilimlere gebe kötümserlik, ümitsizlik ve çaresizlik duygusunun hafifletilmesini sağlayarak, kontrol hissine pozitif etkilerde bulunabilir.

Bunların yanı sıra dinler, rol modeller üzerinden dolaylı olarak zorluğa sabredilmesini kolaylaştırabilir (Koenig, 2018, s. 53). Araştırma kapsamında genel anlamlar altında yer verilen rol model kodu, güç durumlarda bilhassa sabır bağlamında belirginleşerek yol gösterici olabilir. Sözgelimi İbrahimî gelenekte ortak bir şahsiyet olarak Hz. Eyüp'ün hastalığa karşı gösterdiği sabır ve anlayış, kişiler için zor durumlarda örneklik teşkil edebilir. Peygamberlerin yanı sıra yaşadıkları bireysel sıkıntı veya sosyal baskılar nedeniyle dayanma gücü ve sabrıyla öne çıkan çeşitli dinî önderler ile tasavvufî şahsiyetler de rol modeller arasında zikredilebilir.

Dinî-manevi geleneklerde önemli bir yer işgal eden sabır erdemini Göcen (2020, s. 52) *"bir zorluk, sıkıntı, acı ve engel karşısında sebat, tahammül ve metanet gösterme, başa çıkma…"* şeklinde tanımlar. Bu yönleriyle sabrın, bir başa çıkma aracı olarak

kişilerin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerde bulunduğu söylenebilir. Mesela Doğan (2016, s. 407) tarafından yürütülen bir araştırmada dindarlık, sabır ve içsel dinî motivasyonun kişilerin psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde yordadığına yönelik bulgular elde edilmiştir. Araştırmanın nitel aşamasında katılımcılara yöneltilen *"Sahip olduğunuz her şeyi yitirdiğinizde sizi ayakta tutacak olan şey nedir?"* sorusuna verilen cevaplar arasında yer alan K12'nin şu cümleleri, en zor durumlarda sabır, dayanma, direnç çerçevesinde rol modellerden alınabilecek duygusal desteğe örnek olarak verilebilir: *"[Peygamber] Efendimizi düşünürdüm herhalde, o da sahip olduğu her şeyi yitirdi ama 'Allah bana yeter' dedi, bu çok zor evet ama tutunacağım dal o olurdu".* Bu açıdan bakıldığında oluşabilecek çaresizlik, isyan ve anlamsızlık duygularına karşı dinin teselli ve teskin edici rolü daha açık şekilde fark edilebilir.

Koenig (2018, s. 54)'in ilgili konu başlığında dile getirdiği son husus, dinlerin sağladığı sosyal destektir. Bireysel yaşamı aşan yönüyle dinî hayat, sosyal bütünleşmeye de katkı sağlar. Dinlerin doğruluk, adalet, merhamet, saygı, dostluk, diğerkâmlık, yardım etme gibi ahlaki değer ve erdemler vasıtasıyla sosyal uyumu teşvik ettiğini belirten Karaca (2015, ss. 124–125), onların aynı inancı paylaşanları bir araya getirdiğini hatta din kardeşliğinin, çoğu zaman biyolojik kardeşliğin de önüne geçtiğini dile getirir. Yakın zamanda gerçekleştirilen araştırma sonucunda inananların temel anlam kaynakları arasında ilk sıralarda gelen çevresel ilişkiler ve aile (Nelson vd., 2021, s. 115), bu araştırma çerçevesinde gerçekleştirilen görüşmeler boyunca da en sık tekrar eden kodlardan olmuştur (bk. Şekil 4.6). Ayrıca katılımcıların yarıya yakını, yakınlarının desteğiyle güç durumların üstesinden geldiğini dile getirmiştir (bk. Tablo 4.16). Özellikle geleneksel değerlerin daha canlı olduğu toplumlarda belirgin olabilen cemiyet bilinci, büyük oranda dinî zeminde hayat bulur. Örneğin Türk toplumunda, zor durumlar karşısında oluşturulan dua halkalarının yanı sıra sünnet, düğün, doğum gibi sevinçli anlarda da icra edilen mevlid, kolektif hafıza ve kültürel arka planıyla içtimaî yaşamı canlı kılan gelenekler arasındadır (Şahin, 2019, s. 129). Bunların yanı sıra dinlerin bazı ibadetlerin topluluk halinde yerine getirilmesi noktasındaki emir veya tavsiyeleri de sosyal bütünleşmeye katkısı çerçevesinde zikredebilir. Kısaca dinler, inananları çeşitli vesilelerle bir araya getirerek bireyin sosyallik ihtiyacına cevap verebilir; yas, kayıp,

doğal afet vb. durumlar karşısında kolektif bir şuur ve aidiyet bilinci geliştirerek birey ve toplum sağlığını olumlu yönde etkileyebilir.

Sonuç olarak dindarlık ile ruh sağlığının olumlu ve olumsuz göstergeleri arasında elde edilen nicel bulgular dinî yaşamın, ruh sağlığı üzerindeki geliştirici, koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici (Karaca, 2015, s. 107) etkilerine işaret emektedir. Anlamın aracı faktör olarak analizlere dâhil edilmesi de bu etkileşimlerin, dindarlığın anlam ve amaç sağlayıcı rolü üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Nitel aşamada gerçekleştirilen derinlemesine mülakatlar sonucunda elde edilen bulgular ise Müslüman Türk insanının genel anlam sistemini oluşturan dinî ve ahlaki inanç ve amaçların, zor durumlar karşısında başa çıkma tecrübesine yön veren birer rezerv konumunda olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir deyişle, yaratılışta aranan hikmet, dünya hayatının geçiciliği, ahiret inancı, imtihan ve kader bilinci vb. kodlar, aynı zamanda toplumun dinî ve kültürel kodları olabilir. Nitekim anlam oluşturma temasında dinî başa çıkma tarzlarının en çok tercih edilen etkinlikler olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle sıkıntılı hadiselerden sonra, durumsal anlamın son aşaması olan oluşturulan anlam temasının yaygın çıktılarından mevcut durumu *kabullenme*de de dinî unsurların etkili birer dayanak noktası olması, dinî inanç ve yaşantıların ruh sağlığına katkılarını açık bir biçimde göstermektedir. Özetle dindarlığın ruh sağlığına etkisinin farklı bağlamlarda araştırıldığı bu çalışmanın iki aşamasından elde edilen bulgular, birbirini tamamlayıcı özellikte ve bütünlüklü bir görünüm arz etmektedir. Ancak belirtmek gerekir ki empirik bulgular veya dinî inanç ve yaşayış, ruh sağlığını garanti edemez. Kişilerin ruh sağlığı veya rahatsızlıkları çok çeşitli açılardan etkilenebileceği gibi dindarlık da bu etkilere açık bir yapıdadır. Kişinin ailede veya kurumlarda aldığı din eğitimi, Tanrı tasavvuru, kişilik ve bağlanma tarzı, yaşadığı kültür, mensup olduğu din ya da mezhep bu ilişkiye doğrudan etki edebilir. Ancak sağlıklı bir şekilde gerçekleşen dinî gelişim ve öğrenme, Tanrı tasavvuru ve olumlu ebeveyn tutumları ve bu doğrultuda yaşanan dindarlık, ruh sağlığına özgün ve pozitif katkılar sağlayabilir.

SONUÇ

Bu çalışma hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinin nicel ve nitel yöntemler kullanılarak incelendiği açıklayıcı sıralı bir karma desen araştırmasıdır. Araştırmanın ilk aşamasını oluşturan nicel aşamada veriler dindarlık, çok boyutlu varoluşsal anlam, hayat memnuniyeti, iyimserlik, mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres ölçeklerinin yer aldığı bir anket formu yardımıyla elde edilmiştir. Nicel aşamaya katılan 1164 kişiye, elden ve online ortamda ulaştırılan form üzerinden erişim sağlanmıştır. Katılımcılara ait tanımlayıcı özellikler özetle şu şekildedir: araştırmaya katılan 1164 kişilik örneklem grubunun %62,7'si kadındır (n=730). Bununla birlikte yaşları 18-78 arasında değişmekte ve yaklaşık %80'i 18-40 yaş aralığında yani ilk-orta yetişkinlik dönemindedir. Ayrıca yaş ortalaması 30,72'dir. %80'lik bir kesimin (n=948) gelir durumu orta seviyededir. Grubun %41,2'si (n=479) evli olduğunu bildirmiş; büyük bir çoğunluğu da (n=845) eğitim seviyesinin lisans düzeyinde olduğunu belirtmiştir. Son olarak katılımcıların %78,7'lik kısmı (n=916) yaşamlarının çoğunu şehir ve büyükşehirlerde geçirmiştir.

Araştırma grubunun anlam, dindarlık ve ruh sağlığına ilişkin ortalamaları ve genel profil ise özetle şu şekildedir: ilk olarak hayatın anlamına ilişkin ortalamalara bakıldığında genel anlam (M=5,65) ile kavrama (M=5,62), amaç (M=5,59) ve önem (M=5,73) alt boyutlarına ilişkin ortalamaların, ortalamanın üzerinde oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte genel dindarlık (M=4,18), inanç-etki (M=4,30) ve ibadet-bilgi (M=4,08) alt boyutlarına ilişkin elde edilen ortalamalardan hareketle araştırma grubunun dindarlık düzeyinin de yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Olumlu ruh sağlığı değişkenlerinden hayat memnuniyeti ortalaması M=4,51, iyimserlik M=3,56 ve mutluluk M=4,71 olarak tespit edilmişken; depresyon anksiyete stres ortalamaları sırasıyla M=0,69, M=0,51 ve M=0,93 şeklinde ortaya çıkmıştır. Son olarak katılımcıların hayatlarından duyduğu genel memnuniyetin, geleceğe yönelik iyimser tutumların ve öznel mutluluk algılarının da yüksek olduğu anlaşılmıştır. Buna karşın depresyon, anksiyete ve stres ortalamaları ise son derece düşüktür. Ruh sağlığına ilişkin bu bulgular, araştırma grubunun klinik örneklem olmamasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın temel amacı anlam, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda bazı temel ve alt hipotezler geliştirilmiştir. Bu hipotezlerden ilki olan *"hayatın anlamı ile dindarlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki ve etkileşimler vardır"* (H_1) hipotezi yapılan analizler sonucunda doğrulanmıştır. Genel anlam ve dindarlık arasında orta düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir (r=.411). Ayrıca genel dindarlık, kişilerin anlam duygusundaki değişimin yaklaşık %17'sini açıklamaktadır. Dolayısıyla dindarlığın, kişinin anlam hissini beslediği, yaşamının farklı dönemlerinde başına gelen olayları veya bir bütün olarak varoluşu anlamlandırmasında dinî inanç ve yaşayışın etkili bir unsur olduğu dile getirilebilir. Bu etkileşim ise büyük ölçüde bu gibi durumlar söz konusu olduğunda dinîn sağladığı açıklama gücü ve inananlarına yönelik emir ve tavsiyelerinde vücut bulan büyük-küçük yaşam hedefleri istikametinde davranışlarına yön vermesi etrafında şekillenmektedir.

Anlamın olumlu ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkilerine bakıldığında hayat memnuniyeti (r=.438), iyimserlik (r=.523) ve mutluluk (r=.378) ile orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu; ayrıca genel anlamın, hayat memnuniyetindeki değişimin %19; iyimserlikteki değişimin %27; mutluluktaki değişimin ise %14'lük kısmını anlamlı bir şekilde açıkladığı görülmüştür. Dolayısıyla H_4 ve alt hipotezleri olan H_{4a}, H_{4b} ve H_{4c} yapılan analizler sonucunda doğrulanmıştır. Öte yandan anlamın ruhsal rahatsızlıklarla olan ilişkisini belirlemeye yönelik yürütülen analizlerde negatif yönlü ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (bk. Tablo 4.9; 4.10). Buna göre genel anlam ile depresyon (r=-.472), anksiyete (r=-.254) ve stres (r=-.258) arasında negatif yönlü düşük ve orta düzeyde korelasyonlar elde edilirken genel anlam, depresyonda %22, anksiyetede %6 ve streste yaklaşık %7'lik bir değişimi açıklamaktadır. Özellikle anksiyete ve streste açıklayıcılık düzeyi düşük olmasına rağmen etki anlamlıdır. Bu doğrultuda H_5 ve alt hipotezleri H_{5a}, H_{5b} ve H_{5c}'nin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu bulgulardan hareketle, anlam hissini daha yoğun tecrübe etmenin ve uğruna çabalanan yaşam hedeflerine sahip olmanın, hayattan duyulan genel memnuniyeti ve geleceğe yönelik iyimser bakış açısını besleyeceği; başta depresif eğilimler olmak üzere çeşitli stresli, endişeli, karamsar/kötümser duygu durumların önüne geçebileceği çıkarımında bulunulabilir.

Araştırmanın diğer bir temel problemi de dindarlık ve ruh sağlığı arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığı; varsa bu ilişkilerin yönünün ne olduğu sorusudur. Öncelikle ruh sağlığının olumlu değişkenleriyle olan ilişkisini belirlemeye yönelik yürütülen analizler dindarlığın hayat memnuniyeti (r=.263), iyimserlik (r=.297) ve mutluluk (r=.169) ile düşük düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilere sahip olduğunu ortaya koymuştur. Düşük düzeyli etkileşim, regresyon analizlerinde de karşımıza çıkmıştır. Buna göre genel olarak dindarlık olumlu ruh sağlığı göstergelerinden hayat memnuniyetinde %7, iyimserlikte %9 ve mutlulukta %3'lük bir küçük değişimi açıklamaktadır. Yordayıcılık değerleri düşük de olsa anlamlı olduğundan araştırma problemiyle ilgili geliştirilen H_2 ve alt hipotezleri olan H_{2a}, H_{2b} ve H_{2c} hipotezleri doğrulanmıştır. Diğer yandan ruhsal rahatsızlıklarla olan ilişkisine bakıldığında dindarlığın depresyon (r=-.201), anksiyete (r=-.118), stres (r=-.135) ile düşük düzeyde, negatif yönlü ve anlamlı ilişkileri tespit edilmiştir. Ayrıca açıklayıcılık gücü sırasıyla %4, %1 ve %2'dir. Ancak etki katsayıları anlamlı ve negatif yönlü olduğundan H_3 ve alt hipotezleri olan H_{3a}, H_{3b} ve H_{3c} hipotezleri doğrulanmıştır. Özetle, tüm boyutlarıyla dindarlığın, başta yaşama ilişkin iyimser tutumlar olmak üzere genel memnuniyet ve mutluluk duygusuna olumlu etkilerde bulunduğu; depresif eğilimler, stres ve kaygı gibi ruhsal rahatsızlık karşısında koruyucu etkisinin olduğu dile getirilebilir. Özellikle ruh sağlığının olumsuz göstergelerine ilişkin korelasyon ve düzeltilmiş regresyon katsayılarının düşük olması ise araştırma grubunun klinik olmayan bir örneklemden müteşekkil olmasıyla açıklanabilir.

Araştırmanın nicel aşamadaki en önemli bulguları arasında dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisinde anlamın aracılık etkisinin keşfedilmesi gelmektedir. Yapısal eşitlik modellemesi temelinde yürütülen aracılık analizlerinde ilk olarak dindarlığın olumlu ve olumsuz ruh sağlığına olan toplam etkisi iki ayrı model şeklinde incelenmiştir (bk. Şekil 4.1; Şekil 4.3). Daha sonra dindarlığın ruh sağlığı değişkenleriyle olan etkileşiminde anlamın aracılık rolünü tespit etmek için ilgili modellerde anlam değişkeni aracı faktör olarak modele dâhil edilmiştir (bk. Şekil 4.2; Şekil 4.4). Analiz sonucunda elde edilen model uyumu değerleri ve güven aralıkları, anlamın bu ilişkilerde aracılık etkisinin olduğunu ve bu etkinin anlamlı olduğunu göstermiştir. Aracılık rolüne ilişkin olarak; dindarlığın hayat memnuniyeti ve iyimserlikle olan etkileşiminde anlamın tam aracılık rolü

tespit edilmişken mutluluk, depresyon, anksiyete ve stres değişkenlerine olan etkisinde kısmi aracılık rolü gözlenmiştir. Dolayısıyla ruh sağlığının olumlu göstergelerine ilişkin H_6 ve alt hipotezleri olan H_{6a}, H_{6b} ve H_{6c} hipotezleri ile ruh sağlığının olumsuz göstergelerine yönelik H_7 ve alt hipotezleri olan H_{7a}, H_{7b} ve H_{7c} hipotezlerinin doğrulandığını söylemek mümkündür. Bu bulgular ışığında, teorik çerçevede detaylıca yer verilen, dindarlığın ruh sağlığına olumlu etkisinin onun anlam sağlayıcı rolü üzerinden gerçekleştiği dile getirilebilir. Öte yandan boşluk, anlamsızlık, bunaltı, belirsizlik gibi duyguların ön plana çıktığı depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz durumlar karşısında dinî inanç ve yaşantının anlam ve amaç sağlayıcı rolü üzerinden rehabilite edici etkilerinin olabileceği anlaşılmıştır.

Anlam, dindarlık ve ruh sağlığını ilişkisini daha iyi anlamak, nicel bulguları daha da zenginleştirmek adına çalışmanın nitel aşamasına geçilmiştir. Nitel araştırmaya katılanlar, nicel aşamada kullanılan anket formunda yer alan *"hayatınızı çok etkilediğini düşündüğünüz, daha önce sizi ve yakın çevrenizi zor durumda bırakan, üzen problemlerle karşılaştınız mı?"* sorusunu cevaplayan ve gönüllü olan kişiler arasından seçilmiştir. Sonuç olarak bu aşamada 17 kişilik katılımcı grubuyla görüşülmüştür. Salgın nedeniyle telefonda ve zoom uygulaması gibi online ortamlarda gerçekleştirilen; en az 22 en fazla 131 dakika süren derinlemesine mülakatlarda yarı-yapılandırılmış mülakat formu üzerinden araştırma grubuna sorular yöneltilmiştir.

Bu aşamada görüşülen kişileri belirleme kriteri (ölçüt örnekleme), yukarıda zikredilen zor durum ve olumsuz tecrübe olduğundan, kişilerin bu süreci aşmak ve üstesinden gelmek için bir anlam oluşturma süreci yaşadığı ön görülmüştür. İlgili literatürde bilhassa çeşitli stresli durumlar karşısında başa çıkmayı ihtiva eden Park ve Folkman (1997)'ın Anlam Oluşturma Modeli nitel aşamada temel alınmış, Türk toplumunda ortaya çıkabilecek muhtemel kod ve temalar tespit edilmeye çalışılmıştır. Anlam Oluşturma Modeli, genel inanç ve amaçlardan oluşan *genel anlam* ile olayın anlamının takdir edilmesi, anlam oluşturma ve oluşturulan anlam süreçlerini ihtiva eden *durumsal anlam* olmak üzere anlamı, ikili bir boyutta ele almaktadır. Buna göre anlam oluşturma süreci, farklı aşamalardan oluşan, olumsuz ve stresli hadiseyle

karşılaşıldığında ortaya çıkan durumsal anlamla genel anlam arasındaki çelişkileri giderme çabasıdır.

Nitel araştırmayla alakalı olarak cevabı aranan sorular özetle şunlardı: *"Kişilerin genel anlam boyutunu oluşturan genel inanç, amaç ve rutinleri nelerdir? Bunlar arasında dinin ağırlığı nedir?"*, *"Kendilerini zor durumda bırakan güç bir hadise karşısında kişilerin anlam oluşturma süreçleri ne şekilde gerçekleşiyor?"*, *"Anlam oluşturma sürecinde dinin, özellikle başa çıkma vasıtasıyla kişilerin ruh sağlığına olumlu etkileri var mıdır?"*, *"Anlam oluşturma sürecinden sonra kişilerin temel farkındalıkları, değişim ve dönüşümleri, yani oluşturulan anlamlar neler olmuştur?"*. Araştırmanın alt problemleri arasında yer alan bu soruları cevaplandırmak gayesiyle yürütülen mülakatlardan sonra elde edilen kayıtlar, önce deşifre edilmiş ardından betimsel ve içerik analizine tabi tutulmuştur. İşlemler bilgisayar ortamında, MAXQDA programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir.

Analizler sonucunda öncelikle genel anlam ve durumsal anlam temaları ortaya koyulmuştur. Daha sonra kişilerin genel anlam sistemini oluşturan kodların dinî ve ahlaki olanları ayrı başlıklar altında ele alınmıştır (bk. Şekil 4.6). Bir bütün olarak bakıldığında genel inanç ve amaçlar arasında en sık tekrar eden kod *aile* olmuştur. Aileden sonra ise bütün yönleriyle (Allah inancı, dinî yaşam vb.) *dinî inanç* gelmiştir. Genel inanç ve amaçların dinî ve ahlaki olanlarına daha detaylı baktığımızda tablo şu şekilde ortaya çıkmıştır. Katılımcılar genel anlam sistemlerini besleyen ve ayakta tutan unsurların (kodların) *iyi ve ahlaklı bir insan olma, yaratılış amacı, şükür, itidalli yaşam anlayışı, diğerkâmlık, insanlara faydalı olmak, hayatın geçiciliği, tevekkül, sabır, merhamet, Allah rızası, adalet, vicdan, imtihan, hakikat arayışı, kader* ve *saygı* olduğunu dile getirmiştir. Bununla birlikte katılımcılar genel anlam sistemlerini meydana getiren genel inanç ve amaçları arasında (tekrar etme sıklığına göre) şunları zikretmişlerdir: *Arkadaş, öğrenmek-öğretmek, mücadele olarak hayat anlayışı, olumlu benlik algısı, mesleki anlam ve amaçlar, rol modeller, nedensellik anlayışı, sağlık, yeniliğe açıklık, hayata büyük anlamlar yüklememek, üretmek, iyimser hayat algısı, doğa, çalışmak, öz-disiplin, bütünlük, başarı* ve *erken çocukluk yaşantısı.*

Genel anlamın pratikte yansıması olarak düşünülen bazı düzenli davranışlar rutinler başlığı altında toplanmış, bunların da dinî olanları ayrı bir başlık altında ele alınmıştır. Dinî rutinlerin daha çok ibadetler çerçevesinde şekillendiği görülmüştür: *Dua, Kur'an okumak, namaz kılmak, dinî sohbetler* ve *camiye gitmek*. Katılımcıların günlük veya haftalık olarak belirli düzen dâhilinde gerçekleştirdiği diğer rutinler ise şunlardır: *kitap okumak, müzik, sanat, yürüyüş yapmak, kişisel gelişim, sinema, spor, tefekkür* ve *yazmak.* Genel anlam temasına bir bütün olarak bakıldığında, katılımcıların genel anlamları arasında aile ve yakın ilişkilerin, dinî inancın, iyi bir insan olma çabasının, yaratılışta bir hikmet bulmanın, mevcut duruma şükretmenin, öğrenmek ve öğrendiklerini çevreyle paylaşmanın ve diğerkâmlığın, yaşamı üstesinden gelinmesi gereken sınavlarla dolu bir mücadele olarak görmenin, bu süreçte başvurulan öz-kaynakların veya olumlu benlik algılarının önemli bir yer işgal ettiği anlaşılmıştır.

Görüşmelere katılan kişilerin yaşadıkları zor durumlar, diğer bir deyişle stres etkenleri şunlardır. Olumsuz tecrübeler arasında ilk sırada kendisinin veya bir yakınının yaşadığı ciddi *sağlık sorunları* ve sevilen bir *yakının kaybı* gelmiştir. İkinci sırada ise *ailevi sorunlar* ile *eğitim problemleri* yer almıştır. Bunları sırasıyla *çevresel ilişki sorunları, trafik kazası, ekonomik sorunlar, çocukluk travması, doğal afet* ve *cezaevi* tecrübesi izlemiştir. Tüm bu durumlar esnasında katılımcılar en çok *çaresizlik* ve *duygusal yıpranmışlık* hissettiklerini bildirmiştir. Daha sonra ise durumun *benliği aşan bir güçlük olarak* algılanması*, yalnızlık hissi, anlamsızlık ve boşluk duygusu, olayı kabullenememe* veya *inkâr, korku* ve *fırlatılmışlık* hissi yaşadıklarını zikretmişlerdir. Her deneyim ve yaşanan zor tecrübe farklı olsa da hissedilen olumsuz duyguların benzer olduğu, bu hadiselerin, kişileri duygusal açıdan yıprattığı ve bir yalnızlık, korku ve çaresizliğin içine sürüklediği anlaşılmıştır.

Olumsuz hadiseyle karşı karşıya kaldıktan sonra ortaya çıkan durumsal anlam temasının ilk kodu, ilk tepkileri içeren *olayın anlamının takdir edilmesi*dir. Bu kod, birincil değerlendirme ve çıkarımları içeren ilksel yüklemelerin en aktif olduğu ve anlamın örtük bir biçimde ortaya çıktığı aşamadır. İlgili kod altında en çok tekrar eden alt kod ise *dinî yüklemeler* olmuştur. Bu atıfları kişiler daha çok olayı bir *imtihan* olarak görme, *Allah'a sığınma*, *teslimiyet,* olayda bir hikmet arama gibi kavramlar çerçevesinde

yapmış olmalarına rağmen olumlu ve olumsuz olmak üzere bir katılımcı hariç tamamı, dinî yüklemeye başvurmuştur. Ayrıca bu kod altındaki diğer alt kodlar şunlar olmuştur: olayın gerçeklemesine yönelik *nedensel açıklamalar*, olayı bir *olgunlaşma* vesilesi olarak görme, olayın neden başkalarının değil de kendisinin başına geldiği şeklinde bir sorgulamayı ve ilahi cezalandırılma algısını ifade eden *"neden ben?"* sorusu, olayın sebep ve muhtemel etkilerinin araştırıldığı *muhasebe* süreci.

Hem durumsal anlamın hem de tüm anlam oluşturma modelinin merkezindeki süreç, *anlam oluşturma* temasıdır. Anlam oluşturma, birincil değerlendirmelerden sonra gerçekleşen, olayla karşılaşıldıktan sonra geliştirilen durumsal anlam ile genel anlam sistemi arasındaki uyumsuzlukların farklı şekillerde giderilmesini içerir. Katılımcılardan alınan cevaplar anlam oluşturmanın, yakınların yardımıyla süreçle *başa çıkma* gayreti, olayı sebep-sonuç zinciri içerisinde görüp mantıksal temellere oturtmak suretiyle *nedensellik* anlayışının benimsenmesi ve farklı düşünce ve davranışlara başvurularak *düşünce odağını değiştirme* gibi alt kodlar çerçevesinde şekillendiğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte en çok tekrar eden alt kod ise *anlam oluşturucu dinî başa çıkma* olmuştur. Anlam oluşturucu dinî başa çıkma, *olumlu* ve *olumsuz* olmak üzere iki üst boyutta; *bilişsel-duygusal* ve *davranışsal* olmak üzere iki alt boyutta (alt kod) değerlendirilmiştir. Bilişsel-duygusal boyutta tespit edilen alt kodlar, diğer bir deyişle tercih edilen başa çıkma tarzları şunlardır: *Allah'a yakın hissetmek, teslimiyet*, olanları bir *imtihan* olarak görme, yaşanan hadiseyi bir şekilde *hayra yorma*, hayatın geçici olduğu düşüncesi veya fânilik bilinci ve olayı kendi *kader*inin bir parçası olarak görme. Ayrıca davranışsal boyutta ise zor durumun üstesinden gelmek için *dua*ya yönelme, *namaz kılma, Kur'an okuma* ve *kabir ziyareti* gibi eylemlerin tercih edildiği görülmüştür. Diğer yandan olumsuz dinî başa çıkmaya ait, yaşanılan zor hadisenin bıraktığı hasarın etkisiyle mesafe koyulan dinî inanç-yaşantı ve yaratıcıyla olan ilişkinin zedelenmesi, *dinî uzaklaşma* alt kodu etrafında şekillenmiştir.

Birincil değerlendirme sürecinde dinin etkisini tespit etmek için geliştirilen kod-birlikte oluşma modelinde, yaşanan olumsuz hadise sonrasında içinde bulunulan zor durum anlatılırken kullanılan ifadelerden hareketle ortaya çıkan bazı alt kodlar (çaresizlik, yalnızlık, duygusal yıpranmışlık vb.), referans alınmıştır. Daha sonra hangi

anlam oluşturucu başa çıkma etkinlikleriyle psikolojik açıdan bu dezavantajlı durumun üstesinden gelindiği araştırılmış ve ortaya çıkan ilişkilerde dinî yönelimin etkili bir unsur olduğu anlaşılmıştır (bk. Şekil 4.11). Buna göre duygusal yıpranma, çaresizlik, yalnızlık ve benliği aşan güçlük gibi olumsuz duygulanımların hâkim olduğu birincil aşamada katılımcılar ağırlıklı olarak olayı bir imtihan olarak görmekte ve teslimiyet yönelimini tercih etmekte, kimi zaman da dua ve namaza yönelmektedir. Öte yandan yakınların yardımı da bu süreci atlatmak için en sık tercih edilen yollardan biri olmuştur. Dolayısıyla dinin ruh sağlığına yönelik koruyucu etkisinin, belirli ölçülerde onun anlam sağlayıcı rolü üzerinden gerçekleştiği söylenebilir.

Anlam oluşturma sürecinin neticelerinin yer aldığı ve anlamlandırma duygusuna sahip olunan oluşturulan anlam teması altında ortaya çıkan kodlar şunlardır: kişilerin genel anlam sistemine entegre edilen durumsal anlamı ve yahut genel anlam sisteminin değişip dönüşmesini ifade eden *değişen veya onarılan anlam duygusu*; durumu ve olayın sonuçlarını *kabullenme*; daha önce kişiyi baskı altında bırakan unsurun artık eski anlamına sahip olmaması veya diğer bir deyişle *stres etkeninin yeniden takdir edilen anlamı*; benlik, ilişkiler ve hayat hakkında edinilen *farkındalıklar*; edinilen yeni tecrübelerden hareketle benlik ve ilişkilere yönelik gösterilen *gelişim*; bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda gerçekleşen *dinî değişim*. Özetle, durumsal anlamın son aşaması olan *oluşturulan anlam* temasında kişilerin hayat, ilişkiler ve benliklerine dair olumlu veya olumsuz bazı farkındalık ve gelişimlere sahip olduğu; anlam duygularında ve stres etkeninin güncel anlamında bazı değişimlerin yaşandığı ve bazı dinî değişimlerin tecrübe edildiği anlaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların genel anlam ve durumsal anlam arasındaki çelişkileri büyük ölçüde giderdiğini söylemek mümkündür.

Bunların yanı sıra anlam oluşturmanın en yaygın çıktısı olan kabullenmenin hangi yollarla gerçekleştiği, diğer bir deyişle *"hangi yönelimler, olayın sonuçlarının kabullenilmesini kolaylaştırmıştır?"* sorusu daha önce bahsedilen kod-birlikte oluşma modeli üzerinden cevaplandırılmaya çalışılmıştır (bk. Şekil 4.13). Elde edilen ilişki ağları, kabullenmeyi kolaylaştıran etkenlerin başında anlam oluşturucu dinî başa çıkma aktivitelerinin geldiğine işaret etmektedir. Buna göre en yaygın etkinlikler sırasıyla dua, imtihan algısı, teslimiyet, Allah'a yakın hissetmek, fanilik algısı ve hayra yorma

olmuştur. Bunları, yakınların yardımıyla başa çıkma, namaz, Kur'an okuma, kader algısı ve dinî uzaklaşma takip etmiştir. Özetlemek gerekirse bu bulgulardan hareketle zor durumlar karşısında süreci kabullenme ve netice itibariyle anlamlandırma duygusuna sahip olma noktasında dinî inanç ve davranışların, anlam oluşturucu başa çıkma yönelimi üzerinden kişilerin ruh sağlığını koruyucu ve destekleyici etkisinden bahsedilebilir.

Tüm sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde dinî inanç ve yaşantı, kişilerin anlam dünyasını beslemekte ve anlam kaynakları arasında önemli bir yerde durmaktadır. Bu olumlu etkileşimin hangi noktalarda gerçekleştiğine bakıldığında ilk sırada dinin bireye varoluşsal anlam ve amaçlar sağlaması gelmektedir. Ayrıca başta aile ve sosyal çevre olmak üzere iyi-ahlaklı insan olma anlayışı, yaratılışta aranan hikmet, şükür, diğerkâmlık, mücadele olarak hayat anlayışı, olumlu benlik algıları, rol modeller gibi kişinin bireysel ve sosyal yönüne hitap eden diğer pek çok anlam kaynağı, olumsuz hadiseler karşısında etkili birer dayanak noktasıdır. Nitekim bu tablo, anlam ve ruh sağlığı arasındaki ilişkilere yönelik elde edilen nicel bulgular ve ikincil literatürle de bütünlük arz etmektedir. Bununla birlikte din, anlam sağlayıcı rolüyle ruh sağlığını destekleyici, koruyucu ve rehabilite edici etkilere sahiptir. Özellikle güç durumlar karşısında bu etkiler, anlam oluşturucu dinî başa çıkma etkinlikleri ve imtihan, teslimiyet, olanda bir hikmet arama vb. dinî yüklemeler üzerinden gerçekleşmektedir. Ayrıca yaşanan zor hadiselerde duygusal açıdan içine düşülen olumsuz durum ve olayın sonuçlarının kabul edilip yola devam edilmesinde din hem genel hem de durumsal anlam düzeyinde özgün katkılar sağlamaktadır.

ÖNERİLER

Bu çalışma hayatın anlamı, dindarlık ve ruh sağlığı ilişkisini ele almaktadır. Bundan sonra yapılacak çalışmalara yönelik araştırmalar ve uygulayıcılar için ayrı başlıklar halinde şu önerilerde bulunulabilir. Araştırmalara dair öneriler şunlardır:

- Öncelikle araştırmaya katılan kişiler klinik olmayan bir örneklemi temsil etmektedir. Benzer değişkenlerle araştırmacılar tarafından ülkemizde klinik örneklemde yapılacak çalışmalar, konuyla ilgili teorilerin test edilmesine;

anlam, dindarlık ve ruh sağlığına ilişkin tartışmaların zenginleştirilmesine olanak sağlayacaktır.

- Bu araştırmanın örneklemi, Müslüman Türk katılımcılardan oluşmaktadır. Batı'da yakın zamanda farklı inanç gruplarıyla ve herhangi bir inanca mensup olmayan kişilerin anlam kaynaklarını tespit etmeye yönelik bazı araştırmalar yapılmıştır. Ülkemizde gerçekleştirilecek benzer desenli ve karşılaştırmalı bir araştırma, hem din, dindarlık ve anlam ilişkisini hem de bu ilişkilerde kültürün etkisini daha net bir biçimde ortaya koyabilir.
- Kişinin inandığı dini, hayatının hemen her alanına yön veren temel anlam kaynakları arasındadır. Acaba din değiştirenlerde bu durum nasıl gelişmektedir? Özellikle kimliğin son derece zor değiştiği düşünüldüğünde din değiştirenler üzerine yapılacak çalışmalar, din, kişilik, kimlik ve anlam ilişkisinin farklı bir perspektiften fotoğrafının çekilmesini ve daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.
- Araştırma boyunca özellikle Batı'da ilgili literatürde yer alan çalışmalarda sıkça karşılaşılan bir konu, anlam kaynakları meselesidir. 1970'li yıllardan beri Batı'da birbirinden farklı kültürlerde bireylerin anlam kaynakları tespit edilmeye çalışılmıştır. Ancak ülkemizde henüz böyle bir araştırmaya rastlanmamıştır. Müslüman Türk örnekleminde anlam kaynaklarıyla ilgili yürütülecek bir araştırmanın ilgili alanda büyük bir boşluğu dolduracağı tahmin edilmektedir. Nitekim ilgili teorilerin ortaya çıktığı Batı'ya nazaran dinî ve manevi yaşantının daha canlı olduğu toplumumuzda anlam kaynakları arasında dinin rolü merak konusudur.
- Anlam kaynakları kişilik özelliklerine göre değişebilir. Özellikle farklı kişilik teorileri ekseninde yürütülecek araştırmalar, anlam kaynakları dağılımında kişilik özelliklerinin etkisini ortaya koyabilir.
- Bu araştırmanın örneklemini yaşları 18-78 arasında değişken yetişkin ve yaşlılar oluşturmaktadır. Benzer değişkenlerle farklı yaş grupları özelinde yürütülecek araştırmalar (örn. yaşlılar), başta dinî gelişim psikolojisi olmak üzere farklı alanlara önemli katkılar sağlayacaktır.

- Araştırmanın nitel aşamasına katılım sağlayacak kişiler sağlık sorunları, bir yakının kaybı, eğitim sorunları, ekonomik sorunlar, doğal afet vb. güçlükler yaşayan kişiler arasından seçilmiştir. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda ölüm veya ekonomik sorunlar (işsizlik vb.) gibi yalnızca belirli bir problem özelinde gerçekleştirilecek fenomenolojik desenli araştırmalar din, anlam ve ruh sağlığı ilişkisinin daha net resminin çekilmesini sağlayabilir.

Uygulayıcılar için şu önerilerde bulunulabilir:

- Nitel araştırma grubunda yer almayan gruplardan biri bağımlı bireylerdir. Özellikle tedavi süreci devam eden kişilerle profesyoneller eşliğinde yapılacak görüşmeler, bu davranışlara yönelmede etkili olan muhtemel anlamsızlık ve boşluk gibi bunalımlı duyguların etkisini ortaya koyabilir. Dinin anlam sağlayıcı rolünün ilgili örneklem üzerinde bir etkisinin olup olmadığı incelenebilir.
- Konuyla ilgili literatürde yer alan bazı meta-analitik çalışmalar, ruhsal tedavi süreçlerinde anlamın önemini ortaya koymaktadır. Ülkemiz özelinde sahada çalışan uygulayıcılar açısından anlam oluşturucu bir yaklaşımın benimsendiği müdahaleler etkili sonuçlar verebilir. Nitekim şu an bunu değerlendirebileceğimiz konuyla ilgili yayın sayısı son derece sınırlı gözükmektedir.
- Farklı dinlerden katılımcılarla yürütülen çalışmalar, ontolojik, antropolojik, aksiyolojik ve praksiyolojik açıdan acı ve sıkıntılı durumlar karşısında her inanç sisteminin kendine özgü bir açıklama tarzının olduğunu ortaya koymaktadır (Lewis Hall & Hill, 2019, s. 476). Türk İslam geleneğinde acı, ölüm, güç durumlar karşısında başa çıkmayı kolaylaştıran anlam ve değerlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik bir araştırma, hem sahada çalışan uzmanlara önemli veriler sağlayacak hem de bulguların farklı kültürlerden elde edilen sonuçlarla karşılaştırılmasına olanak sağlayacaktır.
- Nitel araştırma grubumuz çeşitli güçlükler yaşayan kişilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla başa çıkma sürecinin farklı güçlükler esnasında araştırıldığı bir çalışma olmuştur. Buradan hareketle araştırma bulgularımızın ülkemizde

yaygınlaşmaya ve istihdam alanı genişlemeye başlayan Manevi Danışmanlık ve Rehberlik uygulayıcıları açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Özellikle nitel araştırma sonucunda ortaya çıkan kişilere anlam sağlayan temel unsurlar arasında ilk sıralarda dinî ve ahlaki anlamlar ile aile ve arkadaşlık ilişkileri gelmiştir. Bu bulgular sosyal politikalar üreten Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı ve Diyanet İşleri Başkanlığı için önemli faydalar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Abarghouei, M., Sorbi, M. H., Abarghouei, M. R., & Bidaki, R. (2017). The relationship between religious coping strategies and happiness with meaning in life in blind people. *Global Journal of Health Science, 9*(1), 130–137.

Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2007). Religiosity, health, and psychopathology in two cultures: Kuwait and USA. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(5), 537–550. https://doi.org/10.1080/13674670601166505

Abeyta, A. A., & Routledge, C. (2018). The need for meaning and religiosity: An individual differences approach to assessing existential needs and the relation with religious commitment, beliefs, and experiences. *Personality and Individual Differences, 123*(October 2017), 6–13. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.038

Abeyta, A. A., Routledge, C., Juhl, J., & Robinson, M. D. (2015). Finding meaning through emotional understanding: emotional clarity predicts meaning in life and adjustment to existential threat. *Motivation and Emotion, 39*(6), 973–983. https://doi.org/10.1007/s11031-015-9500-3

Abu-Hilal, M., Al-Bahrani, M., & Al-Zedjali, M. (2017). Can religiosity boost meaning in life and suppress stress for Muslim college students? *Mental Health, Religion & Culture, 20*(3), 203–216. https://doi.org/10.1080/13674676.2017.1324835

Abu-Raiya, H., & Ayten, A. (2020). Religious Involvement, Interpersonal Forgiveness and Mental Health and Well-Being Among a Multinational Sample of Muslims. *Journal of Happiness Studies*, *21*(8), 3051–3067. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00213-8

Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2011). Empirically based psychology of Islam: summary and critique of the literature. *Mental Health, Religion & Culture, 14*(2), 93–115. https://doi.org/10.1080/13674670903426482

Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Adler, A. (2011). *Yaşamın Anlam ve Amacı*. İstanbul: Say Yayınları.

Aflakseir, A. (2012). Religiosity, personal meaning, and psychological well-being: A study among Muslim students in England. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, *9*(2), 27–31.

Aghababaei, N., & Błachnio, A. (2014). Purpose in life mediates the relationship between religiosity and happiness: evidence from Poland. *Mental Health, Religion & Culture*, *17*(8), 827–831. https://doi.org/10.1080/13674676.2014.928850

Aghababaei, N., Sohrabi, F., Eskandari, H., Borjali, A., Farrokhi, N., & Chen, Z. J. (2016). Predicting subjective well-being by religious and scientific attitudes with hope, purpose in life, and death anxiety as mediators. *Personality and Individual Differences*, *90*(Mayıs 2018), 93–98. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.046

Aglozo, E. Y., Akotia, C. S., Osei-Tutu, A., & Annor, F. (2019). Spirituality and subjective well-being among Ghanaian older adults: optimism and meaning in life as mediators. *Aging and Mental Health*, *0*(0), 1–10. https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1697203

Aiena, B. J., Buchanan, E. M., Smith, C. V., & Schulenberg, S. E. (2016). Meaning, Resilience, and Traumatic Stress After the Deepwater Horizon Oil Spill: A Study of Mississippi Coastal Residents Seeking Mental Health Services. *Journal of Clinical Psychology*, *72*(12), 1264–1278. https://doi.org/10.1002/jclp.22232

Akgül, M. (2004). Yaşlılık ve Dindarlık Dindarlık, Hayattan Zevk Alma ve Mutluluk İlişkisi-Konya Huzurevi Örneği. *Dini Araştırmalar, 7*(19), 19–56.

Akgül, Ö. (2014). *Hayatı anlamlandırmada inancın ve kişisel değerlerin rolü (Ruh sağlığı çalışanları ve öğrencileri örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (21), 65–77.

Akıncı, A. (2002). *Hayata anlam vermeye din öğretiminin katkısı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aksoy, E. (2019). *Yetişkinlik döneminde hayatı anlamlandırma ve dindarlık ilişkisi (Gaziantep örneğinde)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Allison, P. D. (1999). *Multiple regression: A primer*. Pine Forge Press.

Alper, H. (2016). *İmanın Psikolojik Yapısı*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Altun, R. (2015). Dindarlık ve depresyon ilişkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, *1*(1), 15–42.

Altunsu Sönmez, Ö. (2016). Dindarlığın ölçülebilirliği üzerine geliştirilen dindarlık ölçekleri. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (36), 557–578. https://doi.org/10.21497/sefad.285505

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *61*(4), 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Antonovsky, A. (1987a). Sense of Coherence Concept. içinde*Unrevealing the Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well Theess and Stay Well The* (ss.

15–32). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Antonovsky, A. (1987b). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well.* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Antonovsky, A. (1993). the Structure and Properties of the Coherence Sense. *Sot. Sri. Med.*, *36*(6), 125–733. https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-z

Appel, J. E., Park, C. L., Wortmann, J. H., & van Schie, H. T. (2020). Meaning Violations, Religious/Spiritual Struggles, and Meaning in Life in the Face of Stressful Life Events. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *30*(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/10508619.2019.1611127

Aras, A. (2020). *The relations among generativity, meaning in life and depressive symptoms in Turkish elderlies: A mediation model*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Arda, Ş. (2011). *Kanser Hastalarında Yaşamda Anlamın İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B. (1975). *The Social Psychology of Religion*. London: Routledge.

Atay, S. (2019). *Kemoterapi tedavisi gören kanser hastalarında psikolojik dayanıklılık ve hayatın anlamının yaşanan semptomlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydın, C. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Dini Tutum İle Hayattaki Anlam Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan & Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *6*(4), 89–108.

Aydın, C., Kaya, M., & Peker, H. (2015). Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (38), 39–55.

Aydın, R. (2020). *Hemşire tarafından yapılan yaşamı anlamlandırma görüşmelerinin jinekolojik kanser hastalarında travma sonrası gelişim, yaşamda anlam bulma ve spiritüel iyi oluşluk üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Aydoğan, C. A. (2010). *Meaning of life as a mental state*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayten. (2013). Din ve sağlık: bireysel dindarlık, sağlık davranışları ve hayat memnuniyeti ilişkisi üzerine bir araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *13*(1), 7–31.

Ayten, A. (2009). *Prososyal davranışlarda dindarlık ve empatinin rolü*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.

Ayten, A. (2020). *Din ve Sağlık*. İstanbul: Marmara Akademi Yayınları.

Ayten, A., Gögen, G., Sevinç, K., & Öztürk, E. E. (2012). Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *12*(2), 45–79.

Ayten, A., & Korkmaz, S. (2020). The relationships between religiosity, prosociality, satisfaction with life and generalised anxiety: a study on Turkish Muslims. *Mental Health, Religion & Culture*. https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1695246

Ayten, A., & Yıldız, R. (2016). Dindarlık, Hayat Memnuniyeti İlişkisinde Dinî Başa Çıkmanın Rolü Nedir? Emekliler Üzerine Bir Araştırma. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, *16*(1), 281–308.

Baetz, M., Griffin, R., Bowen, R., Koenig, H. G., & Marcoux, E. (2004). The Association Between Spiritual and Religious Involvement and Depressive Symptoms in a Canadian Population. *Journal of Nervous & Mental Disease*, *192*(12), 818–822. https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000146735.73827.85

Baggini, J. (2005). *What's it all about?: philosophy and the meaning of life*.

Bahadır, Abdülkerim. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din*. Doktora Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bahadır, Abdülkerim. (2011). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din: Logoterapik Bir Araştırma*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Bahadır, Abdülkerim. (2017). Din Psikologlarının Dindarlık, Değerler ve Ruh Sağlığı Konusunda Temel Yaklaşımları: W. James, S. Freud, G. Jung ve V. Frankl Örneği. içinde H. Hökelekli (Ed.), *Din, Değerler ve Sağlık* (ss. 13–63). İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Baltacı, A., & Yağlı Soykan, S. N. (2020). Optimism, Happiness, Life Meaning and Life Satisfaction Levels of the Faculty of Divinity Students: A Multi-Sample Correlational Study. *Spiritual Psychology and Counseling*, *5*(2), 167–184. https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.2.91

Bamonti, P., Lombardi, S., Duberstein, P. R., King, D. A., & Van Orden, K. A. (2016). Spirituality attenuates the association between depression symptom severity and meaning in life. *Aging and Mental Health*, *20*(5), 494–499. https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1021752

Bardeen, J. R., & Michel, J. S. (2017). The buffering effect of religiosity on the relationship between intolerance of uncertainty and depressive symptoms. *Psychology of Religion and Spirituality*, *9*(1), 90–95. https://doi.org/10.1037/rel0000123

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173

Baroun, K. A. (2006). Relations among Religiosity, Health, Happiness, and Anxiety for Kuwaiti Adolescents. *Psychological Reports*, *99*(3), 717–722. https://doi.org/10.2466/PR0.99.3.717-722

Bartrés-Faz, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J. M., & Pascual-Leone, A. (2018). Meaning in life: resilience beyond reserve. *Alzheimer's Research & Therapy*, *10*(1). https://doi.org/10.1186/s13195-018-0381-z

Başkale, H. (2008). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, *9*(1), 23–28.

Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, *36*(4), 409–427. https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774

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

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, *8*(6), 505–516. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764

Baynal, F. (2020). Türkiye'de Dindarlık Üzerine Kullanılan Ölçeklere Yönelik Sorunlar ve Öneriler. içinde Y. Turan (Ed.), *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bayraktar, F. (2008). Gabriel Marcel'de İnsan, Bilim, Teknik ve Anlam İlişkisi Üzerine. *Felsefe Dünyası*, (48), 90–94.

Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *43*(8), 667–672. https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x

Beck, R. (2004). The Function of Religious Belief: Defensive Versus Existential Religion. *Journal of Psychology and Christianity*, *23*(3), 208–218.

Belhi, E. Z. A. (2019). *Beden ve Ruh Sağlığı Mesâlihu'l-Ebdân ve'l-Enfüs*. (M. Uysal, çev.). İstanbul: Endülüs Kitap.

Bergan, A., & McConatha, J. T. (2001). Religiosity and Life Satisfaction. *Activities, Adaptation & Aging*, *24*(3), 23–34. https://doi.org/10.1300/J016v24n03_02

Bisson, J. I. (2007). Post-traumatic stress disorder. *Occupational Medicine*, *57*(6), 399–403. https://doi.org/10.1093/occmed/kqm069

Blackburn, L., & Owens, G. P. (2015). The effect of self efficacy and meaning in life on posttraumatic stress disorder and depression severity among veterans. *Journal of Clinical Psychology*, *71*(3), 219–228. https://doi.org/10.1002/jclp.22133

Bland, A. M., & DeRobertis, E. M. (2019). Humanistic Perspective. içinde *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (ss. 1–19). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1484-2

Bonelli, R. M., & Koenig, H. G. (2013). Mental Disorders, Religion and Spirituality 1990 to 2010: A Systematic Evidence-Based Review. *Journal of Religion and Health*, *52*(2), 657–673. https://doi.org/10.1007/s10943-013-9691-4

Boyraz, G., & Efstathiou, N. (2011). Self-focused attention, meaning, and posttraumatic growth: The mediating role of positive and negative affect for bereaved women. *Journal of Loss and Trauma*, *16*(1), 13–32. https://doi.org/10.1080/15325024.2010.507658

Brandstätter, M., Baumann, U., Borasio, G. D., & Fegg, M. J. (2012). Systematic review of meaning in life assessment instruments. *Psycho-Oncology*, *21*(10), 1034–1052. https://doi.org/10.1002/pon.2113

Breitbart, W., Pessin, H., Rosenfeld, B., Applebaum, A. J., Lichtenthal, W. G., Li, Y., … Fenn, N. (2018). Individual meaning-centered psychotherapy for the treatment of psychological and existential distress: A randomized controlled trial in patients with advanced cancer. *Cancer*, *124*(15), 3231–3239. https://doi.org/10.1002/cncr.31539

Bronk, K. C., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 500–510. https://doi.org/10.1080/17439760903271439

Buber, M. (2017). *Ben ve Sen*. (İ. Palsay, çev.). İstanbul: Kopernik Kitap.

Budak, S. (2017). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), 1–48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Buzzetta, M. (2016). *College Of Educatıon The Connectıon Between Psychopathology And Dysfunctıonal Career Thoughts*. Tallahassee: Florida State University.

Çağrıcı, M. (t.y.). Saadet. içinde *TDV İslâm Ansiklopedisi*. https://islamansiklopedisi.org.tr/saadet

Çakmak, A. (2018). *Lise öğrencilerinde DKAB eğitimi ile hayatı anlamlandırma arasında dindarlık ve sorumluluğun aracılık rolünün incelenmesi*. Doktora Tezi. Erzurum:

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Campos, J., Bredemeier, J., & Trentini, C. (2020). Meaning in Life as a Mediator of the Relationship Between Intrinsic Religiosity and Depression Symptoms. *Trends in Psychology*, *28*(4), 560–568. https://doi.org/10.1007/s43076-020-00036-0

Çamur, Z. (2014). *Yaşamda Anlam ve Dindarlık İlişkisi (Geç Ergenlik Dönemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Camus, A. (2010). *Sisifos Söyleni*. (T. Yücel, çev.). İstanbul: Can Yayınları.

Çarkoğlu, A., & Kalaycıoğlu, E. (2009). *Türkiye'de Dindarlık: Uluslararası Bir Karşılaştırma*. İstanbul.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 879–889. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006

Çavuşoğlu, C. (2020). *Investigation of meaning in life phenomenon in syrian refugees A phenomenological study*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benliksaygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama, 4*(1), 19–30.

Çelik, H., & Ekşi, H. (2018). *Nitel Desenler: Gömülü Teori*. İstanbul: Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi Yayınları.

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. https://doi.org/10.2307/1387379

Chen, Y. Y., & Koenig, H. G. (2006). Traumatic Stress and Religion: Is there a Relationship? A Review of Empirical Findings. *Journal of Religion and Health*, *45*(3), 371–381. Retrieved from http://www.jstor.org/stable/27512945

Cirhinlioğlu, Z., Ok, Ü., & Cirhinlioğlu, F. G. (2013). *Dindarlık, Ruh Sağlığı ve Modernite*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Çınar, A. (2015). *Varoluşçu Teolojide İnsan ve Anlam*. İstanbul: Sentez Yayıncılık.

Çınar, M. (2016). Tanrı'ya Bağlanma Tarzı ve Ölüm Kaygısı İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *İLTED*, 313–338.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385–396.

Colette, J. (2017). *Varoluşçuluk*. Ankara: Dost Yayınları.

Costanza, A., Baertschi, M., Richard-Lepouriel, H., Weber, K., Pompili, M., & Canuto, A. (2020). The Presence and the Search Constructs of Meaning in Life in Suicidal Patients Attending a Psychiatric Emergency Department. *Frontiers in Psychiatry, 11*(327). https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00327

Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(4), 864–884. https://doi.org/10.1037/pspp0000225

Cottingham, J. (2003). *On the Meaning of Life*. New York: Routledge.

Cranney, S. (2013). Do people who believe in god report more meaning in their lives? The existential effects of belief. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *52*(3), 638–646. https://doi.org/10.1111/jssr.12046

Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, *9*(3), 369–388.

Crescioni, A. W., & Baumeister, R. F. (2013). The Four Needs for Meaning, the Value Gap, and How (and Whether) Society Can Fill the Void. içinde *The Experience of Meaning in Life* (ss. 3–15). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_1

Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Creswell, J. W. (2016). *Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşıma Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*. (M. Bütün & S. B. Demir, çev.). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Los Angeles: Sage.

Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2014). *Karma Yöntem Araştırmaları Tasarımı ve Yürütülmesi*. (Y. Dede & S. B. Demir, çev.). Ankara: Anı Yayıncılık.

Crumbaugh, J. C. (1977). The seeking of noetic goals test (SONG): A complementary scale to the purpose in life test (PIL). *Journal of Clinical Psychology*, *33*(3), 900–907.

Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, *20*(2), 200–207.

Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Dağlı, E. N. (2010). *Yaşlı Bireylerde Ölüm Kaygısı ve Dindarlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Damásio, B. F., & Koller, S. H. (2015). Complex Experiences of Meaning in Life: Individual Differences Among Sociodemographic Variables, Sources of Meaning and Psychological Functioning. *Social Indicators Research*, *123*(1), 161–181. https://doi.org/10.1007/s11205-014-0726-3

Dar, K. A., & Iqbal, N. (2019). Religious Commitment and Well-Being in College Students: Examining Conditional Indirect Effects of Meaning in Life. *Journal of Religion and Health*, *58*(6), 2288–2297. https://doi.org/10.1007/s10943-017-0538-2

Davis, E. B., Kimball, C. N., Aten, J. D., Andrews, B., Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., … Park, C. L. (2018). Religious meaning making and attachment in a disaster context: A longitudinal qualitative study of flood survivors. *Journal of Positive Psychology*, 1–13. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1519592

Davis, T. L., Kerr, B. A., & Robinson Kurpius, S. E. (2003). Meaning, Purpose, and Religiosity in at-Risk Youth: The Relationship between Anxiety and Spirituality. *Journal of Psychology and Theology*, *31*(4), 356–365.

Debats, D. L. (1990). The Life Regard Index: Reliability and Validity. *Psychological Reports*, *67*(1), 27–34. https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.1.27

Dein, S. (2006). Religion, spirituality and depression: implications for research and treatment. *Primary Care and Community Psychiatry*, *11*(2), 67–72. https://doi.org/10.1185/135525706X121110

Del Giudice, M., Buck, C. L., Chaby, L. E., Gormally, B. M., Taff, C. C., Thawley, C. J., … Wada, H. (2018). What Is Stress? A Systems Perspective. *Integrative and Comparative Biology*. https://doi.org/10.1093/icb/icy114

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, *100*(2), 185–207. https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5

Demir, A. F. (2019). *Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dini Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *7*(13), 347–378. https://doi.org/10.26466/opus.347656

Demir, Y. (2017). *Mutluluk, özgünlük ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkilerin Yapısal Eşitlik Modeli ile incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirci, İ., & Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *3*(3), 9–30.

Demirci Seyrek, Ö. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kabul ve kararlılık terapisine dayalı psikoeğitim programının yaşamın anlamı düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi.Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Demirci Seyrek, Ö., & Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı İle Psikolojik Esneklik Arasındaki İliş. *Journal of Turkish Studies*, *12*(4), 143–162. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.10053

Devogler, K. L., & Ebersole, P. (1980). Categorization of College Students' Meaning of Life. *Psychological Reports*, *46*(2), 387–390. https://doi.org/10.2466/pr0.1980.46.2.387

DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Hook, J. N., Davis, D. E., & Van Tongeren, D. R. (2017). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, *22*(1), 95–106. https://doi.org/10.1037/gpr0000121

Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, *58*(4), 334–341. https://doi.org/10.1037/a0034393

DİB. (2014). *Türkiye'de Dinî Hayat Araştırması*. Ankara.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, (93), 542–575.

Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. içinde E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being* (Social Ind, ss. 11–58). Dordrecht: Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology*, *213*.

Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(6), 1278.

Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What Predicts Positive Life Events that Influence the Course of Depression? A Longitudinal Examination of Gratitude and Meaning in Life. *Cognitive Therapy and Research*, *41*(3), 444–458.

https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x

Doğan, M. (2016). *Sabır Psikolojisi Pozitif Psikoloji Bağlamında Bir Araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Doğan, M. (2020). *Acıdan Erdeme Yolculuk Travma Sonrası Gelişim Psikolojisi ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Doğan, M., & Karaca, F. (2021). Covid-19 Salgın Sürecinde Aktif Çalışan Sağlık Çalışanlarında Ölüm Kaygısı ile Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Lited: Ilahiyat Tetkikleri Dergisi*, (55), 327–351.

Dunn, M. G., & O'Brien, K. M. (2009). Psychological health and meaning in life: Stress, social support, and religious coping in Latina/Latino immigrants. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, *31*(2), 204–227.

Düzgüner, S. (2013a). *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağışı örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Düzgüner, S. (2013b). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişkisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, (45), 253–284.

Eagleton, T. (2016). *İyimser Olmayan Umut*. (E. Ayhan, çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Ebersole, P. (1998). Types and depth of written life meanings. içinde *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications.* (ss. 179–191). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

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

El-Attas, M. N. (2016). *İslam, Sekülerizm ve Geleceğin Felsefesi*. İstanbul: İnsan Yayınları.

Elakraa, E. M. R. (2021). The Role of the Meaning in life as a Mediating Factor between Religiosity and Life Satisfaction among University Students in the State of Kuwait. *Journal of Educational and Psychological Studies [JEPS]*, *15*(1), 168–183.

Emecen, S. (2019). *Hayatı anlamlandırmada kuşaklararası analiz: (Atilla Uras Anadolu Lisesi örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Yalova: Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erdem, H. H. (2014). *Karl Jaspers Felsefesine Giriş*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.

Ergezen, E. (2004). *Günümüz ateistlerinde hayatı anlamlandırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eskin, M., Akoğlu, A., & Uygur, B. (2006). Ayaktan tedavi edilen psikiyatri hastalarında

travmatik yaşam olayları ve sorun çözme becerileri: İntihar davranışıyla ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, *17*(4), 266–275.

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(3), 401–421. https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Review of Psychology*, *55*(1), 745–774. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456

Fortuin, N. P. M., Schilderman, J. B. A. M., & Venbrux, E. (2020). The search for meaning in later life: On the connection between religious narratives and narratives of aging. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, *32*(1), 3–24. https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1553225

Fowler, J., Streib, H., & Keller, B. (2004). *Manual for faith development research*. https://doi.org/10.13140/2.1.4232.4804

Francis, L. J., & Hills, P. R. (2008). The development of the Meaning in Life Index (MILI) and its relationship with personality and religious behaviours and beliefs among UK undergraduate students. *Mental Health, Religion & Culture*, *11*(2), 211–220. https://doi.org/10.1080/13674670701243758

Frankl, V. E. (2012). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayın.

Frankl, V. E. (2016). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. (V. Atayman, çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Frankl, V. E. (2018a). *Anlam İstenci Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları*. (M. Yalçınkaya, çev.). İstanbul: Öteki Yayınevi.

Frankl, V. E. (2018b). *Duyulmayan Anlam Çığlığı Psikoterapi ve Hümanizm*. (S. Budak, çev.). İstanbul: Totem Yayınları.

Frankl, V. E. (2020). *Yaşamak İçin Nedeni Olan Hayatın Anlamı ve Direnç*. (S. Tuncay, çev.). İstanbul: Totem Yayınları.

Froh, J. J. (2011). Happiness. içinde *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.

Fromm, E. (2003). *Sahip Olmak Ya da Olmak*. İstanbul: Arıtan Yayınevi.

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.

G. Davis, Camille B. Wortman, Darri, C. (2000). Searching for meaning in loss: are clinical

assumptions correct. *Death Studies*, *24*(6), 497–540. https://doi.org/10.1080/07481180050121471

Galek, K., Flannelly, K. J., Ellison, C. G., & Silton, N. R. (2015). Religion, meaning and purpose, and mental health. *Psychology of Religion and Spirituality*, *7*(1), 1–12. https://doi.org/10.1037/a0037887

Gardner, T. M., Krägeloh, C. U., & Henning, M. A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. *Mental Health, Religion & Culture*, *17*(4), 327–338. https://doi.org/10.1080/13674676.2013.804044

Garey, E., Siregar, J. R., Hood, R. W., Agustiani, H., & Setiono, K. (2016). Development and validation of Religious Attribution Scale: in association with religiosity and meaning in life among economically disadvantaged adolescents in Indonesia. *Mental Health, Religion & Culture*, *19*(8), 818–832.

Garssen, B., Visser, A., & Pool, G. (2020). Does Spirituality or Religion Positively Affect Mental Health? Meta-analysis of Longitudinal Studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 1–17.

Gashi, F. (2016). Dua ve Hayat Memnuniyeti Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma (Kırklareli Üniversitesi İlahiyat Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Öğrencileri Örneği). *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *25*(2), 1–29.

Geertz, C. (1977). *The Interpretation Of Cultures*. Basic Books.

Gencer, N. (2019). Dindarlık ve öznel iyi oluş: uluslararası bir bakış. *Din ve Bilim-Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, *2*(1), 97–114.

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, *20*(3), 205–220. https://doi.org/10.1037/gpr0000077

George, L. S., & Park, C. L. (2017a). Meaning in life and violations of beliefs and goals: reciprocal relations among individuals with congestive heart failure. *Anxiety, Stress and Coping*, *30*(3), 282–289. https://doi.org/10.1080/10615806.2016.1253067

George, L. S., & Park, C. L. (2017b). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, *12*(6), 613–627. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546

Ghasemi, N., Goudarzi, M., Sepahvandi, M. A., & Gholamrezaie, S. (2021). The structural relationships of the core self-evaluation, positive emotion and optimism with meaning in life in students; the mediating role of hope. *Education Strategies in Medical Sciences*, *14*(1), 1–11.

Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2017). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health*

Nursing, *38*(3), 243–252. https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804

Göcen, G. (2014). *Şükür Pozitif Psikolojiden Din Psikolojisine Köprü*. İstanbul: DEM Yayınları.

Göcen, G. (2020). *Kavram Atlası Din Psikolojisi I*. Ankara: Gazi Kitabevi.

Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var mı?* İstanbul: Timaş Yayınları.

Gorsuch, R. L., & Shafranske, E. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *The Journal*, *16*(2), 231–241.

Guba, E. G. (1981). Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Resources Infonnation Center Annual Review Paper*, *29*, 75–91. https://doi.org/10.1007/BF02766777

Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication & Technology*, *30*(4), 233–252. https://doi.org/10.1007/BF02765185

Güngör, A., & Uçman, A. G. (2020). Depression and hopelessness in Turkish healthcare workers: The moderating and mediating roles of meaning in life. *Global Public Health*, *15*(2), 236–246. https://doi.org/10.1080/17441692.2019.1656273

Hablas, R., & Hutzell, R. (1980). The Life Purpose Questionnaire: An alternative to the Purpose-in-Life test for geriatric, neuropsychiatric patients. içinde *Analecta Frankliana: The proceedings of the First World Congress of Logotherapy* (ss. 211–215).

Hacıkeleşoğlu, H. (2020). *Ebeveyn tutumları ve kişilik özelliklerinin Tanrı tasavvuru ile ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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.

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). (The Feeling of) Meaning-as-Information. *Personality and Social Psychology Review*, *18*(2), 153–167. https://doi.org/10.1177/1088868313518487

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. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000013660.22413.e0

Helzer, J. E., Robins, L. N., & McEvoy, L. (1987). Post-Traumatic Stress Disorder in the General Population. *New England Journal of Medicine*, *317*(26), 1630–1634. https://doi.org/10.1056/NEJM198712243172604

Hicks, J. A., & King, L. A. (2008). Religious commitment and positive mood as information about meaning in life. *Journal of Research in Personality*, *42*(1), 43–57. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.003

Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Meaning in Life as a Subjective Judgment and a Lived Experience. *Social and Personality Psychology Compass*, *3*(4), 638–653. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00193.x

Hill, P. C., & Butter, E. M. (1995). The role of religion in promoting physical health. *Journal of Psychology and Christianity*.

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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008

Holm, N. G. (2018). *Din Psikolojisine Giriş*. (A. Bahadır, çev.). İstanbul: İnsan Yayınları.

Homan, K. J., & Boyatzis, C. J. (2010). Religiosity, sense of meaning, and health behavior in older adults. *International Journal for the Psychology of Religion*, *20*(3), 173–186. https://doi.org/10.1080/10508619.2010.481225

Hood, R. W., Hill, P. C., & Williamson, W. P. (2005). *The psychology of religious fundamentalism. The psychology of religious fundamentalism*. New York, NY, US: Guilford Press.

Hooker, S. A., Masters, K. S., & Park, C. L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Review of General Psychology*, *22*(1), 11–24. https://doi.org/10.1037/gpr0000115

Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, *6*(1), 53–60.

Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, *7*(1), 209–240.

Horozcu, Ü. (2010b). *Din psikolojisi açısından dünyevi istek duaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Horozcu, Ü. (2015). *Din Psikolojisi Ders Kitabı*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Horozcu, Ü., & Güneş, A. C. (2020). Son Dönem Yurt İçi Hakemli Dergilerde Yayımlanan Din Psikolojisi Çalışmalarının İncelenmesi: Bir Betimsel Analiz Çalışması. içinde Y. Turan (Ed.), *Din Psikolojisi Güncel Durum Analizi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Hökelekli, H. (1992). Ölümle İlgili Tutumların Dini Davranışla İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *4*(4), 57-85.

Hökelekli, H. (2010). *Din Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Hökelekli, H. (2013). *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları.

Hökelekli, H. (2017). *İslam Psikolojisi Yazıları*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Hughes, J. W., Tomlinson, A., Blumenthal, J. A., Davidson, J., Sketch, M. H., & Watkins, L. L. (2004). Social support and religiosity as coping strategies for anxiety in hospitalized cardiac patients. *Annals of Behavioral Medicine*, *28*(3), 179–185. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2803_6

Huo, J. Y., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ge, Y., Wang, Y. C., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2019). Implicit meaning in life: The assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *Journal of Positive Psychology*, *00*(00), 1–19. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639793

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives. *Journal of Happiness Studies*, *11*(6), 735–762. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4

İçöz, F. J. (2020). Felsefeden Seans Odasına, Oradan da Hayata: Bir Varoluşçuluk Öyküsü. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, (92), 217–236.

İmamoğlu, A. (2011). Üniversite gençliğinde dini inanç ve umutsuzluk ilişkisi. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *13*(23), 205–244.

İnan, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin dindarlık düzeylerinin hayatı anlamlandırmada etkisi (Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

ISSP. (2020). *International Social Survey Programme: Religion IV - ISSP 2018*. GESIS Datenarchiv, Köln. ZA7570 Datenfile Version 2.1.0, https://doi.org/10.4232/1.13629.

Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. Routledge.

Jaspers, K. (2019). *Felsefe Konuşmaları Felsefeye Giriş*. (A. Aliy, çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jim, H. S., & Andersen, B. L. (2007). Meaning in life mediates the relationship between social and physical functioning and distress in cancer survivors. *British Journal of Health Psychology*, *12*(3), 363–381. https://doi.org/10.1348/135910706X128278

Jung, C. G. (2001). *Anılar, Düşler, Düşünceler*. (İ. Kantemir, çev.). İstanbul: Can Yayınları.

Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2016). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar*. İstanbul.

Kahleoğulları, G. (2017). *Hayatta amaç ölçeği, hayatta anlam anketi ve yaşam yönelimi testi revize Türkçe versiyonunun geçerlik, güvenirliği ve faktör yapısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kandemir, F. (2016). *Umut-iyimserlik ve dindarlık ilişkisi*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kara, N. Ş. (2020). *Spor yapan ve yapmayan bireylerde yaşamın anlamı, affetme esnekliği, bilişsel esneklik ile psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Karaca, F. (1997). *Psikolojik açıdan ölüm ve dini inanç ilişkisi*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaca, F. (2006). Kader algısı-ruh sağlığı ilişkisi üzerine empirik bir araştırma. *İslamî Araştırmalar Dergisi*, *19*(3), 479–489.

Karaca, F. (2015). *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık.

Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS Uygulamalı Nicel-Nitel Karma Bilimsel Araştırma Yöntemleri ve Yayın Etiği*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, *172*, 110592. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592

Karataş, Z., Uzun, K., & Tagay, Ö. (2021). Relationships Between the Life Satisfaction, Meaning in Life, Hope and COVID-19 Fear for Turkish Adults During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.633384

Karslı, N. (2019). Gençlerde Sınav Kaygısı, Dindarlık ve Dua İlişkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *7*(13), 190–219. https://doi.org/10.33931/abuifd.526366

Kaya, M., & Küçük, N. (2017). İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (42), 17–44.

Kayıklık, H. (2006). Bireysel dindarlığın boyutları ve inanç-davranış etkileşimi. *İslamî Araştırmalar Dergisi*, *19*(3), 491–499.

Kealy, D., Ben-David, S., & Cox, D. W. (2020). Early parental support and meaning in life among young adults: the mediating roles of optimism and identity. *Current Psychology*. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00907-w

Kelso, K. C., Kashdan, T. B., Imamoğlu, A., & Ashraf, A. (2020). Meaning in life buffers the impact of experiential avoidance on anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science, 16*(November 2019), 192–198. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.009

Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, *28*(5), 586–597. https://doi.org/10.1037/pas0000201

Khan, Z. H., & Watson, P. J. (2006). RESEARCH: "Construction of the Pakistani Religious Coping Practices Scale: Correlations With Religious Coping, Religious Orientation, and Reactions to Stress Among Muslim University Students." *The International Journal for the Psychology of Religion*, *16*(2), 101–112. https://doi.org/10.1207/s15327582ijpr1602_2

Khan, Z. H., Watson, P. J., Naqvi, A. Z., Jahan, K., & Chen, Z. J. (2015). Muslim Experiential Religiousness in Pakistan: Meaning in Life, General Well-Being and gender differences. *Mental Health, Religion and Culture*, *18*(6), 482–491. https://doi.org/10.1080/13674676.2015.1079602

Kılıç, C. (2020). Türkiye'de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz? *Toplum ve Hekim*, *35*(3), 179–187.

Kılınç, M., & Uzun, K. (2020). The Predictor Role of the Search for Meaning in Life in the Determination of High School Students' Lifelong Learning Tendencies. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *7*(3), 89–100. https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.03.009

Kımter, N. (2002). Dini inanç, ibadet ve duanın umutsuzlukla ilişkisi üzerine. içinde H. Hökelekli (Ed.), *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*. Ankara: Ankara Okulu Yayınları.

Kımter, Nurten, & Köftegül, Ö. (2017). Yetişkinlerde Ölüm Kaygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *19*(36), 55–82.

Kıraç, F. (2007). *Dindarlık eğilimi, varoluşsal kaygı ve psikolojik sağlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kısa, A. Y. (2017). *Siegfried Lenz'in öykü ve romanlarında hayatın anlamlandırılmasına yönelik sorgulamalar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kızılgeçit, M. (2015). *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık Üzerine Psiko-sosyal Bir Çalışma*. Ankara: Gece Kitaplığı.

Kilit, N. N. (2019). *Kader algısı-psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*(1), 179–196. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179

Klein, N. (2017). Prosocial behavior increases perceptions of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *12*(4), 354–361. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209541

Koç, M. (2013). Diasporada dindarlık ve umutsuzluk: fransalı müslüman-türk azınlık grup üzerine ampirik bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (39), 415–444.

Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 1–33. https://doi.org/10.5402/2012/278730

Koenig, H. G. (2018). *Religion and mental health: Research and clinical applications*. Academic Press.

Korkmaz, H., & Güloğlu, B. (2021). The role of uncertainty tolerance and meaning in life on depression and anxiety throughout Covid-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, *179*. https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110952

Köse, A., & Ayten, A. (2017). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Krause, N. (2003). Religious Meaning and Subjective Well-Being in Late Life. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, *58*(3), 160–170.

Krause, N. (2008). The Social Foundation of Religious Meaning in Life. *Research on Aging*, *30*(4), 395–427. https://doi.org/10.1177/0164027508316619

Krause, N. (2012). Meaning in life and healthy aging. içinde *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (ss. 409–432). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Krause, N., Pargament, K. I., & Ironson, G. (2018). Meaning in Life Moderates the Relationship Between Sacred Loss/Desecration and Health. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *57*(2), 365–376. https://doi.org/10.1111/jssr.12522

Krause, N., Pargament, K. I., Ironson, G., & Hill, P. (2017). Religious Involvement, Financial Strain, and Poly-Drug Use: Exploring the Moderating Role of Meaning in Life. *Substance Use & Misuse*, *52*(3), 286–293. https://doi.org/10.1080/10826084.2016.1225096

Kress, V. E., Newgent, R. A., Whitlock, J., & Mease, L. (2015). Spirituality/religiosity, life satisfaction, and life meaning as protective factors for nonsuicidal self-injury in college students. *Journal of College Counseling*, *18*(2), 160–174.

Krok, D. (2014). The Religious Meaning System and Subjective Well-Being. *Archive for the Psychology of Religion*, *36*(2), 253–273. https://doi.org/10.1163/15736121-

12341288

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. https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3

Krok, D., Telka, E., & Zarzycka, B. (2019). Illness perception and affective symptoms in gastrointestinal cancer patients: A moderated mediation analysis of meaning in life and coping. *Psycho-Oncology*, *28*(8), 1728–1734. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/pon.5157

Kubbealtı Lugati. (2021). http://lugatim.com/s/DİN. (Erişim tarihi: 31 Ocak 2021)

Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 Salgını Döneminde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Yaşam Anlamı ve Kaygı. *Journal of Turkish Studies*, *15*(6), 695–719. https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419

Kula, N. (2001). *Kimlik ve Din*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.

Kuruçay, Y. (2020). Ergenlerde Dinin Hayatın Anlamına Olan Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Eskiyeni*, (41), 599–622. https://doi.org/10.37697/eskiyeni.734877

Küçükçan, T., & Köse, A. (2000). *Doğal Afetler ve Din Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. İstanbul: İSAM Yayınları.

Langle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment. *European Psychotherapy*, *4*(1), 135–146.

Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. içinde M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (ss. 1–13). New York, NY: Guilford.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lee Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, *1*(1), 629–651. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154

Lépine, J.-P. (2002). The epidemiology of anxiety disorders: prevalence and societal costs. *Journal of Clinical Psychiatry*, *63*, 4–8.

Lewis Hall, M. E., & Hill, P. (2019). Meaning-making, suffering, and religion: a worldview conception. *Mental Health, Religion & Culture*, *22*(5), 467–479. https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625037

Li, J. Bin, Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry*

Research, *272*(December 2018), 122–129. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033

Li, P. F. J., Wong, Y. J., & Chao, R. C. L. (2019). Happiness and meaning in life: Unique, differential, and indirect associations with mental health. *Counselling Psychology Quarterly*, *32*(3–4), 396–414. https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1604493

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Lindstrom, B. (2006). Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion International*, *21*(3), 238–244. https://doi.org/10.1093/heapro/dal016

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney, Australia: Pychology Foundation of Australia.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995b). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, *33*(3), 335–343. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U

Lucas, A. G., Chang, E. C., Lee, J., & Hirsch, J. K. (2020). Positive Expectancies for the Future as Potential Protective Factors of Suicide Risk in Adults: Does Optimism and Hope Predict Suicidal Behaviors in Primary Care Patients? *International Journal of Mental Health and Addiction*, *18*(1), 41–53. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9922-8

Ludwig, F. M. (1997). How routine facilitates wellbeing in older women. *Occupational Therapy International*, *4*(3), 215–230. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/oti.57

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, (46), 137–155.

Lyubomirsky, Sonja, & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(2), 339–349. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.339

Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, *72*(4), 311–325.

Manco, N., & Hamby, S. (2021). A Meta-Analytic Review of Interventions That Promote Meaning in Life. *American Journal of Health Promotion*, 1–8. https://doi.org/10.1177/0890117121995736

Marco, José H., & Alonso, S. (2019). Meaning in life buffers the association between clinical anxiety and global maladjustment in participants with common mental disorders on sick leave. *Psychiatry Research*, *271*(November 2018), 548–553. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.027

Marco, Jose H., Pérez, S., García-Alandete, J., & Moliner, R. (2017). Meaning in Life in People with Borderline Personality Disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *24*(1), 162–170. https://doi.org/10.1002/cpp.1991

Marco, José H, Alonso, S., & Baños, R. (2021). Meaning-making as a mediator of anxiety and depression reduction during cognitive behavioral therapy intervention in participants with adjustment disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *28*(2), 325–333. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/cpp.2506

Martela, F. (2017). Can Good Life Be Measured? The Dimensions and Measurability of a Life Worth Living. içinde G. Brule & F. Maggino (Eds.), *Metrics of Subjective Well-Being: Limits and Improvements* (ss. 21–42). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-61810-4_2

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531–545. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Martos, T., Thege, B. K., & Steger, M. F. (2010). It's not only what you hold, it's how you hold it: Dimensions of religiosity and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, *49*(8), 863–868.

Maryam Hedayati, M. A., & Mahmoud Khazaei, M. A. (2014). An Investigation of the Relationship between Depression, Meaning in Life and Adult Hope. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *114*, 598–601. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.753

Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, *46*(2), 168–190. https://doi.org/10.1177/0022167805283779

Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, *37*(4), 845–860. https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.011

Matsumoto, D. (Ed.). (2009). *The Cambridge dictionary of psychology. The Cambridge dictionary of psychology.* New York, NY, US: Cambridge University Press.

Mattis, J. S., Fontenot, D. L., Hatcher-Kay, C. A., Grayman, N. A., & Beale, R. L. (2004). Religiosity, Optimism, and Pessimism Among African Americans. *Journal of Black Psychology*, *30*(2), 187–207. https://doi.org/10.1177/0095798403260730

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, *11*(4), 807–815. https://doi.org/10.1037/a0022010

May, R. (2010). *Aşk ve İrade*. (Y. Namer, çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayın.

McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing

well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 494–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.494

Mehmedoğlu, A. U. (2006a). Dindarlığın Peşinde: Din Psikolojisinde Araştırma, Ölçme ve Yorumlama Üzerine. *İslamî Araştırmalar Dergisi*, *19*(3), 465–478.

Mehmedoğlu, A. U. (2006b). Klasik Kuramlar ve Modern Araştırmalar Bağlamında Dindarlık ve Kişilik. içinde Ü. Günay & C. Çelik (Eds.), *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. Adana: Karahan Kitabevi.

Mehmedoğlu, A. U. (2013a). *İnanç Psikolojisine Giriş*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Mehmedoğlu, A. U. (2013b). Din, Dindarlık ve Değerler. *Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(2), 173–189.

Mehmedoğlu, A. U., & Aygün, A. (2006). James W. Fowler ve İnanç Gelişim Teorisi. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *6*(1), 117–139.

Melton, A. M. A., & Schulenberg, S. E. (2008). On the measurement of meaning: Logotherapy's empirical contributions to humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*(1), 31–44. https://doi.org/10.1080/08873260701828870

Miao, M., & Gan, Y. (2020). The promotional role of meaning in life in future-oriented coping: Positive affect as a mediator. *International Journal of Psychology, 55*(1), 52–59. https://doi.org/10.1002/ijop.12543

Millon, T., Grossman, S., Millon, C., Meagher, S., & Ramnath, R. (2019). *Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları*. (E. O. Gezmiş, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Morgan, J., & Farsides, T. (2009). Psychometric evaluation of the meaningful life measure. *Journal of Happiness Studies*, *10*(3), 351–366. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9093-6

Morris, B. (2004). *Din Üzerine Antropolojik İncelemeler*. (T. Atay, çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, *6*(1), 10–19. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x

Nakash, O., Nagar, M., Barker, Y., & Lotan, D. (2016). The association between religiosity and alcohol use: the mediating role of meaning in life and media exposure. *Mental Health, Religion and Culture*, *19*(6), 574–586. https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1217515

Necati, M. O. (2017). *Kur'an ve Psikoloji*. (H. Aydın, çev.). Ankara: Fecr Yayınları.

Nelson, T. A., Abeyta, A. A., & Routledge, C. (2021). What makes life meaningful for theists and atheists? *Psychology of Religion and Spirituality*, *13*(1), 111–118. https://doi.org/10.1037/rel0000282

Newton, T., & McIntosh, D. N. (2013). Unique Contributions of Religion to Meaning. içinde *The Experience of Meaning in Life* (ss. 257–269). Dordrecht: Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_20

Nielsen, M. (2017). Din ve Mutluluk. *Bilimname*, 141–144.

Nielsen, M. G., Ørnbøl, E., Vestergaard, M., Bech, P., Larsen, F. B., Lasgaard, M., & Christensen, K. S. (2016). The construct validity of the Perceived Stress Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *84*, 22–30. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.03.009

Oman, D., & Lukoff, D. (2018). Mental health, religion, and spirituality. *Why Religion and Spirituality Matter for Public Health*, 225–243.

Oman, D., & Thoresen, C. E. (2013). Dindarlık ve maneviyat ruh sağlığını etkiler mi? içinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), Ö. Çetin (çev.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Ostafin, B. D., & Proulx, T. (2020). Meaning in life and resilience to stressors. *Anxiety, Stress and Coping*. https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1800655

Otto, R. (2014). *Kutsal'a Dair*. (S. Ghaffari, çev.). İstanbul: Altıkırkbeş Yayın.

Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, *22*(6), 654–657. https://doi.org/10.1002/jts.20460

Öz, B. (2020). *Dindar ve dindar olmayan bireylerde hayatı anlamlandırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Özakpınar, Y. (1999). *İnsan İnanan Bir Varlık*. Ankara: Ötüken Neşriyat.

Özcan, Z. (2016). Empati ve Dindarlık Arasındaki İlişki. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, *5*(8), 2758–2781.

Özdemir, N., & Düzgüner, S. (2020). Suçluluk, Pişmanlık ve Günahkarlığın Kapsamı ve Diğer Yakın Kavramlarla İlişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (49), 497–529. https://doi.org/10.17120/omuifd.798703

Öztürk, A. H. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Öztürk, L., Meral, İ. G., & Yılmaz, S. S. (2017). Lisans öğrencilerinin mutluluk ve dindarlık ilişkisi: Kırıkkale Üniversitesi örneği. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, *8*(1), 23–39.

Pahlevan Sharif, S., Amiri, M., Allen, K.-A., Sharif Nia, H., Khoshnavay Fomani, F., Hatef Matbue, Y., … Waheed, H. (2021). Attachment: the mediating role of hope,

religiosity, and life satisfaction in older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, *19*(1), 57. https://doi.org/10.1186/s12955-021-01695-y

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: The Guilford Press.

Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, *56*(4), 519–543.

Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *37*(4), 710–724. https://doi.org/10.2307/1388152

Park, C. J., & Yoo, S. K. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, *19*(4), 325–335. https://doi.org/10.1111/ajsp.12151

Park, C. L. (2005a). Religion and Meaning. içinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. The Guilford Press.

Park, C. L. (2005b). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, *61*(4), 707–729. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x

Park, C. L. (2007). Religiousness/spirituality and health: a meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, *30*(4), 319–328. https://doi.org/10.1007/s10865-007-9111-x

Park, C. L. (2010a). Making Sense of the Meaning Literature: An Integrative Review of Meaning Making and Its Effects on Adjustment to Stressful Life Events. *Psychological Bulletin*, *136*(2), 257–301. https://doi.org/10.1037/a0018301

Park, C. L. (2010b). Meaning, Coping, and Health and Well-Being. içinde S. Folkman (Ed.), *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* (ss. 1–27). Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0012

Park, C. L. (2016). Meaning Making in the Context of Disasters. *Journal of Clinical Psychology*, *72*(12), 1234–1246. https://doi.org/10.1002/jclp.22270

Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, *1*(2), 115–144.

Park, C. L., & George, L. S. (2013). Assessing meaning and meaning making in the context of stressful life events: Measurement tools and approaches. *Journal of Positive Psychology*, *8*(6), 483–504. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830762

Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D., & Rosen, R. I. (2008). Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients. *Quality of Life*

Research, *17*(1), 21–26. https://doi.org/10.1007/s11136-007-9279-0

Park, H. joo, & Jeong, D. Y. (2016). Moderation effects of perfectionism and meaning in life on depression. *Personality and Individual Differences*, *98*, 25–29. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.073

Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *Journal of Positive Psychology*, *12*(4), 333–341. https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542

Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *2*(1), 1–13. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x

Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(4), 273–279. https://doi.org/10.1080/17439760902933690

Parlak, S. (2014). *Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (İstanbul örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstabul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Parra, M. R. (2020). Depression and the Meaning of Life in University Students in Times of Pandemic. *International Journal of Educational Psychology*, *9*(3), 223–242. https://doi.org/10.17583/ijep.2020.6784

Patton, M. Q. (2014). *Nitel Araştırma ve Değerlendirme Yöntemleri*. (M. Bütün & S. B. Demir, çev.). Ankara: Pegem Akademi.

Peker, H. (2010). *Din Psikolojisi*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Petersen, L. R., & Roy, A. (1985). Religiosity, Anxiety, and Meaning and Purpose: Religion's Consequences for Psychological Well-Being. *Review of Religious Research*, *27*(1), 49–62. https://doi.org/10.2307/3511937

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, *55*(1), 44–55. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, *6*(1), 25–41. https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z

Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, *27*(2), 90–114. https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2

Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health*, *2*(2), 128–136. https://doi.org/10.1080/13607869856812

Psarra, E., & Kleftaras, G. (2013). Adaptation to Physical Disabilities: The Role of Meaning in Life and Depression. *The European Journal of Counselling Psychology*, *2*(1), 79–99. https://doi.org/10.5964/ejcop.v2i1.7

Rasmussen, H. N., Scheier, M. F., & Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and Physical Health: A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral Medicine*, *37*(3), 239–256. https://doi.org/10.1007/s12160-009-9111-x

Râzî, E. B. (2008). *Ruh Sağlığı et-tıbbu'r-Rûhânî*. (H. Karaman, çev.). İstanbul: İz Yayıncılık.

Reker, G. T. (1988). Sources of personal meaning among middle-aged and older adults: A replication. içinde *Annual Meeting of the Gerontological Society of America, San Francisco, CA*.

Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-being: a Life-span Perspective. *Journal of Gerontology*, *42*(1), 44–49. https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44

Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. içinde J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (ss. 214–246). New York: Springer.

Reker, Gary T. (1992). *Manual of the life attitude profile-revised*. Peterborough: Student Psychologists Press.

Reker, Gary T. (1996). *The Sources of Meaning Profile-Revised (SOMP-R)*.

Reker, Gary T., & Peacock, E. J. (1981). The Life Attitude Profile (LAP): A multidimensional instrument for assessing attitudes toward life. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *13*(3), 264–273. https://doi.org/10.1037/h0081178

Reynolds, C. J., Smith, S. M., & Conway, P. (2020). Intrinsic religiosity attenuates the negative relationship between social disconnectedness and meaning in life. *Psychology of Religion and Spirituality*.

Richards, G. (2010). *Psikolojiyi Yerli Yerine Oturtmak*. (S. Topal & A. Yılmaz, çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *37*(1), 54–62. https://doi.org/10.1007/s10447-014-9225-0

Roberts, K. A., & Yamane, D. (2015). *Religion in sociological perspective*. Sage Publications.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

Rose, A. H., Rose, J. R., Miller, R. B., & Dyer, W. J. (2018). Exploring hope as a mediator between religiosity and depression in adolescents. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought, 37*(3), 239–253. https://doi.org/10.1080/15426432.2018.1488646

Routledge, C., & Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition and Emotion, 24*(5), 848–854. https://doi.org/10.1080/02699930902847144

Russo-Netzer, P. (2018). Prioritizing Meaning as a Pathway to Meaning in Life and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*. *20*(6), 1863-1891.

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*(1), 141–166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 139–170. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sağlam Demirkan, F. (2020). *Diyaliz hastalarında bağlanma, dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saldaña, J. (2014). Coding and analysis strategies. içinde *The Oxford handbook of qualitative research*.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 63–69.

Sarıçam, H. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in Health Control and Clinical Samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research, 7*(1), 19–30. https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558

Sartre, J. P. (2010). *Varlık ve Hiçlik / Fenomenolojik Ontoloji Denemesi*. İstanbul: İthaki Yayınları.

Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. içinde *Personal coping: Theory, research, and application.* (ss. 149–170). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Scheiera, M. F., & Carver, C. S. (2001). Optimism. içinde C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Scheiera, M. F., & Carver, C. S. (2011). Optimism. içinde *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 483–499. https://doi.org/10.1080/17439760903271074

Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, *50*(3), 351–373. https://doi.org/10.1177/0022167809360259

Schnell, T. (2014). An Empirical Approach to Existential Psychology. Meaning in Life operationalized. içinde S. Kreitler & T. Urbaneck (Eds.), *Conceptions of Meaning* (ss. 173–194). New York: Nova Science.

Schnell, T. (2020). *The Psychology of Meaning in Life*. Taylor & Francis Group.

Schnell, T., & Becker, P. (2006). Personality and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, *41*(1), 117–129. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030

Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 1–16. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.582352

Schopenhauer, A. (2018). *Hayatın Anlamı*. İstanbul: Say Yayınları.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: NY: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: NY: Free Press.

Sezen, Y. (2014). *Hayatın Manâsı: Gerçek ve Ötesi*. İstanbul: Rağbet Yayınları.

Sherman, A. C., & Simonton, S. (2012). Effects of personal meaning among patients in primary and specialized care: Associations with psychosocial and physical outcomes. *Psychology and Health*, *27*(4), 475–490. https://doi.org/10.1080/08870446.2011.592983

Shiah, Y.-J., Chang, F., Chiang, S.-K., Lin, I.-M., & Tam, W.-C. C. (2015). Religion and Health: Anxiety, Religiosity, Meaning of Life and Mental Health. *Journal of Religion and Health*, *54*(1), 35–45. https://doi.org/10.1007/s10943-013-9781-3

Sillick, W. J., Stevens, B. A., & Cathcart, S. (2016). Religiosity and happiness: A comparison of the happiness levels between the religious and the nonreligious. *The Journal of*

Happiness & Well-Being, *4*(1), 115–127.

Soccio, D. J. (2010). *Felsefeye Giriş Hikmetin Yapıtaşları*. (K. Kıvanç Karataş & D. Sarı, çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Solomon, R. C. (2020). *Akılcılıktan Varoluşçuluğa Varoluşçular ve 19. Yüzyıldaki Kökleri*. (R. Kuldaşlı, çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Sørensen, T., la Cour, P., Danbolt, L. J., Stifoss-Hanssen, H., Lien, L., DeMarinis, V., … Schnell, T. (2019). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire in the Norwegian Context: Relations to Mental Health, Quality of Life, and Self-Efficacy. *International Journal for the Psychology of Religion*, *29*(1), 32–45. https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1547614

Soylu, C. (2016). *Orta yetişkinlikte benlik saygısı, hayatın anlamı ve psikososyal uyum arasındaki ilişkiler: Meme kanseri hasta örneklemi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Söylev, Ö. F. (2020). Din Perspektifinden Obsesif-Kompulsif Bozukluklar: Modern Yaklaşımlar ve Ebû Zeyd El-Belhî'nin Katkıları. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, *24*(2), 891–909.

Starck, P. L. (1985). *Guidelines: Meaning in suffering test*. Abilene, TX: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

Stark, R., & Glock, C. Y. (1968). *American piety: The nature of religious commitment* (Vol. 1). Univ of California Press.

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of spirituality, psychopathology, and well-being. içinde P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., ss. 165–184). New York: Routledge.

Steger, M. F. (2016). The dark side of meaning in life. içinde I. Ivtzan, T. Lomas, P. Worth, & K. Hefferon (Eds.), *Second Wave Positive Psychology Embracing the Dark Side of Life* (ss. 55–74). Routledge/Taylor & Francis Group.

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. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574

Steger, M. F., Frazier, P., Kaler, M., & Oishi, S. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steger, M. F., Hicks, B. M., Krueger, R. F., & Bouchard, T. J. (2011). Genetic and environmental influences and covariance among meaning in life, religiousness, and spirituality. *Journal of Positive Psychology*, *6*(3), 181–191. https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569172

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. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8

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. https://doi.org/10.1080/17439760.2013.771208

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. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, *42*(3), 660–678. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003

Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, *67*(4), 353–358. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006

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. https://doi.org/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. *Journal of Positive Psychology*, *6*(3), 173–180. https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171

Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized Anxiety Disorder. *New England Journal of Medicine*, *373*(21), 2059–2068. https://doi.org/10.1056/NEJMcp1502514

Strawbridge, W. J., Shema, S. J., Cohen, R. D., Roberts, R. E., & Kaplan, G. A. (1998). Religiosity Buffers Effects of Some Stressors on Depression but Exacerbates Others. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, *53B*(3), 118–126. https://doi.org/10.1093/geronb/53B.3.S118

Subaşı, N. (2002). Türk(iye) Dindarlığı: Yeni Tipolojiler. *İslâmiyât*, (4), 17–40.

Sübeten, A. (2018). *Considerations of death anxiety, meaning in life, self-esteem, self-compassion and loneliness vis-a-vis terror management theory*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sülemî. (2020). *Ruhun Hastalıkları ve Çareleri Sufi Psikolojisi El Kitabı*. (C. Aydın, çev.). İstanbul: Sufi Kitap.

Szcześniak, M., Świątek, A. H., Cieślak, M., & Świdurska, D. (2020). Disease Acceptance and Eudemonic Well-Being Among Adults With Physical Disabilities: The Mediator Effect of Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*, *11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.525560

Şahin, A. (2006). Din Kaynaklı Stres Üzerine Bir Araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (21), 147–180.

Şahin, Adem. (2007). Din Psikolojisinde Bilişsel Yaklaşım : Mcintosh'un 'Bilişsel Bir Şema Olarak Din' Teorisi Örneği. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, *23*, 35–50.

Şahin, Ayşe. (2019). *Din, ritüel ve hafıza: Mevlid geleneği üzerine sosyolojik bir inceleme*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, S. (2020). *Üç kuşakta yaşamda anlama bakış: Nitel bir çalışma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şensoy, E. M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ensitüsü.

Şentepe, A. (2016). *Ruh sağlığı belirtilerinin yordayıcısı olarak affetme ve dindarlık ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şentepe, A., & Düzgüner, S. (2015). Characteristic Themes in Psychology of Religion in Turkey Muslim Thinkers' Views on Human Psychology and Psychology of Sufism. İçinde Z. Ağilkaya-Şahin, H. Streib, A. Ayten, & R. Hood (Eds.), *Psychology of Religion in Turkey* (ss. 31–50). Brill.

Şentürk, A., & Yakut, S. (2014). Hayatın anlamı ve din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (33), 45–60.

Tarhan, N. (2013). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tarhan, S. (2020). *Yaşamda Anlam, Hayat Memnuniyeti, Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Lise Öğrencileri Örneklemi)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Taşdibi Ünlü, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Tashakkori, A., & Creswell, J. W. (2007). Editorial: The New Era of Mixed Methods. *Journal*

of Mixed Methods Research, (1), 3–7. https://doi.org/10.1177/2345678906293042

Teddlie, C., & Tashakkori, A. (2009). *Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences*. Sage.

Thompson, S. C. (1985). Finding Positive Meaning in a Stressful Event and Coping. *Basic and Applied Social Psychology*, *6*(4), 279–295. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0604_1

Thomsen, D. K., Matthiesen, S., Frederiksen, Y., Ingerslev, H. J., Zachariae, R., & Mehlsen, M. Y. (2016). Trait anxiety predicts the emotional valence of meaning-making in life stories: A 10-year prospective study. *Personality and Individual Differences*, *102*, 51–55. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.059

Thurnher, M. (1975). Continuities and discontinuities in value orientation. içinde M. F. Lowenthal, D. Chiriboga, & Associates (Eds.), *Four stages of life: A comparative study of women and men facing transitions* (ss. 176–200). San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Tiliouine, H., & Belgoumidi, A. (2009). An exploratory study of religiosity, meaning in life and subjective wellbeing in muslim students from Algeria. *Applied Research in Quality of Life*, *4*(1), 109–127. https://doi.org/10.1007/s11482-009-9076-8

Tillich, P. (2000). *The Courage to Be*. Yale University Press.

Tillich, P. (2016). *İmanın Dinamikleri*. (F. Terkan & S. Özer, çev.). Ankara: Ankara Okulu Yayınları.

Tix, A. P., & Frazier, P. A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(2), 411–422. https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.2.411

Tokat, L. (2014). *Anlam Sorunu*. Ankara: Elis Yayınları.

Tokur, B. (2011). *Stres-dindarlık ilşkisi üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tokur, B. (2017). *Stres ve Din*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.

Tokur, B. (2018). *İmtihan Psikolojisi Var Olmanın Hakkını Vermek: İmtihan*. Ankara: Fecr Yayınları.

Topaloğlu, A. (2014). *Filozofların Tanrısı Teistik Perspektif*. İstanbul: Ufuk Yayınları.

Topuz, İ. (2016). Yaşamın Anlamı ve Din: Gençler Üzerinde Bir Araştırma. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, *1*(4), 540–560.

Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla Başa Çıkma: Yalnızlık, Dini Başa Çıkma, Dindarlık, Hayat Memnuniyeti Ve Sosyal Medya Kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 479–516.

https://doi.org/10.18505/cuid.406750

Trzebiński, J., Cabański, M., & Czarnecka, J. Z. (2020). Reaction to the COVID-19 Pandemic: The Influence of Meaning in Life, Life Satisfaction, and Assumptions on World Orderliness and Positivity. *Journal of Loss and Trauma*, *25*(6–7), 544–557. https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098

TÜİK. (2019). *Türkiye Sağlık Araştırması 2019*. Ankara.

TÜİK. (2020). *Yaşam Memnuniyeti Araştırması* 2020. Ankara.

Tümer, G. (2021). Din. içinde *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. Retrieved from https://islamansiklopedisi.org.tr/din#1-genel-olarak-din

Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, *95*(3), 709–722. https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709

Uysal, V. (1996). *Din Psikoloji Açısından Dini Tutum Davranış ve Şahsiyet Özellikleri*. İstanbul: İFAV Yayınları.

Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., & İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (52), 139–160. https://doi.org/10.15370/maruifd.333535

van Agteren, J., Bartholomaeus, J., Steains, E., Lo, L., & Gerace, A. (2021). Using a Technology-Based Meaning and Purpose Intervention to Improve Well-being: A Randomised Controlled Study. *Journal of Happiness Studies*. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00383-4

Van Der Heyden, K., Dezutter, J., & Beyers, W. (2015). Meaning in Life and depressive symptoms: A person-oriented approach in residential and community-dwelling older adults. *Aging and Mental Health*, *19*(12), 1063–1070. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.995589

Van Orden, K. A., Bamonti, P. M., King, D. A., & Duberstein, P. R. (2012). Does perceived burdensomeness erode meaning in life among older adults? *Aging and Mental Health*, *16*(7), 855–860. https://doi.org/10.1080/13607863.2012.657156

Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulsey, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, *11*(3), 225–236. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814

Van Tongeren, D. R., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2013). Defensive religion as a source of meaning in life: A dual mediational model. *Psychology of Religion and Spirituality*, *5*(3), 227–232. https://doi.org/10.1037/a0032695

VandenBos, G. R. (Ed.). (2013). *APA dictionary of clinical psychology. APA dictionary of clinical psychology*. Washington, DC, US: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13945-000

VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA Dictionary of Psychology. APA Dictionary of Psychology*. (Second). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Vasegh, S., & Mohammadi, M.-R. (2007). Religiosity, Anxiety, and Depression among a Sample of Iranian Medical Students. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, *37*(2), 213–227. https://doi.org/10.2190/J3V5-L316-0U13-7000

Vehling, S., Lehmann, C., Oechsle, K., Bokemeyer, C., Krüll, A., Koch, U., & Mehnert, A. (2011). Global meaning and meaning-related life attitudes: Exploring their role in predicting depression, anxiety, and demoralization in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, *19*(4), 513–520. https://doi.org/10.1007/s00520-010-0845-6

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. *Journal of Positive Psychology*, *2*(3), 195–204. https://doi.org/10.1080/17439760701228920

Wartenberg, T. E. (2018). *Yeni Başlayanlar İçin Varoluşçuluk*. (I. Ergüden, çev.). İstanbul: Say Yayınları.

Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2013). Motivation, meaning, and wellness: A self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goal. içinde *The Human Quest for Meaning: Theories, Research, and Applications* (ss. 81–106). https://doi.org/10.4324/9780203146286

WHO. (2001). Mental Health: New Understanding, New Hope. The World Health Report. World Health Organization Geneva.

WHO. (2020). *Ruh Sağlığını Güçlendirme: Kavramlar-Kanıtlar-Uygulamalar Özet Rapor*. Ankara.

Winger, J. G., Adams, R. N., & Mosher, C. E. (2016). Relations of meaning in life and sense of coherence to distress in cancer patients: a meta-analysis. *Psycho-Oncology*, *25*(1), 2–10. https://doi.org/10.1002/pon.3798

Wong, P. (2012). From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy. içinde *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (ss. 619–647). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. içinde *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications.* (ss. 111–140). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. P. (1998b). Spirituality, meaning, and successful aging. içinde *The human quest*

for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. (ss. 359–394). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yalom, I. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. Babayiğit, çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yanez, B., Edmondson, D., Stanton, A. L., Park, C. L., Kwan, L., Ganz, P. A., & Blank, T. O. (2009). Facets of Spirituality as Predictors of Adjustment to Cancer: Relative Contributions of Having Faith and Finding Meaning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *77*(4), 730–741. https://doi.org/10.1037/a0015820

Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.

Yapıcı, A. (2013). *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi.

Yapıcı, A. (2018). Çatışmacı Söylemin Dinî Tefekküre Etkisi. *Diyanet İlmî Dergi*, (54), 117–146.

Yapıcı, A., & Koçak, A. (2017). Türkiye'de Ruh Sağlığı, Maneviyat ve Dindarlık: Meta-Analitik Bir Değerlendirme. içinde H. Hökelekli (Ed.), *Din, Değerler ve Sağlık*. İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.

Yaran, K. (2020). *Adölesan dönemdeki üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşamın anlamının akıllı telefon bağımlılığına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yehuda, R. (2002). Post-Traumatic Stress Disorder. *New England Journal of Medicine*, *346*(2), 108–114. https://doi.org/10.1056/NEJMra012941

Yek, M. H., Olendzki, N., Kekecs, Z., Patterson, V., & Elkins, G. (2017). Presence of Meaning in Life and Search for Meaning in Life and Relationship to Health Anxiety. *Psychological Reports*, *120*(3), 383–390. https://doi.org/10.1177/0033294117697084

Yeniçeri, Z. (2013). *Impact of self orientations on well-being during adulthood: The mediating roles of meaning in life, attitudes towards death and religious outlook.* Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A., … Çinici, M. (2021). Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey. *Journal of Religion and Health*. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7

Yıldırım Usta, E. (2018). *Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi (İstanbul ili, Üsküdar ilçesi, resmi liselerde görev yapan öğretmenler örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü.

Yıldız, M. (2001). Dindarlığın Tanımı ve Boyutları Üzerine Bir Araştırma. *Tabula Rasa*, *1*(1), 19–41.

Yılmaz, S. (2018). Umre İbadetinin Hayatın Anlamı ve Umutsuzlukla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, *22*(1), 543–570.

Yoon, E., Cabirou, L., Hoepf, A., & Knoll, M. (2020). Interrelations of religiousness/spirituality, meaning in life, and mental health. *Counselling Psychology Quarterly*, 1–16. https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1712651

Yorulmaz, Ö. (2016). Türkiye'de Dindarlık ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Dindar İnsanlar daha mı Mutlu? *Cankiri Karatekin Universitesi Iktisadi ve Idari Bilimler Fakultesi Dergisi*, *6*(1), 801–818. https://doi.org/10.18074/cnuiibf.430

You, S., & Lim, S. A. (2019). Religious Orientation and Subjective Well-being: The Mediating Role of Meaning in Life. *Journal of Psychology and Theology*, *47*(1), 34–47. https://doi.org/10.1177/0091647118795180

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2019a). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. *Personality and Individual Differences*, *138*(June 2018), 366–369. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.031

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2019b). Meaning in life as a predictor of optimism: How parents mattering matters to Asian and European Americans. *Personality and Individual Differences*, *138*.

Yüksel, İ. (2020). *Sûfîlerde hayatın anlamı: Sûfî olmayanlarla karşılaştırmalı bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Zhang, W. (2020). The Relationship between the Meaning in Life of College Students and Depression: The Mediating and Moderating Effect of Self-Control. *Advances in Social Sciences*, *9*(8), 1188–1195. https://doi.org/10.12677/ASS.2020.98166

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

Zimmermann, F. F., Jordan, J., & Burrell, B. (2020). Coping with cancer mindfully: A feasibility study of a mindfulness intervention focused on acceptance and meaning in life for adults with advanced cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, *44*.

Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat. içinde R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), S. Düzgüner (çev.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Temel Yaklaşımlar ve İlgi Alanları*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Saygıdeğer katılımcı,

Ankette Anlam, Dindarlık ve Ruh Sağlığı konulu bilimsel bir araştırma için görüşlerinize başvurulmaktadır. Dolayısıyla bütün soruları dikkatle okuyarak seçeneklerden görüşlerinizi en iyi yansıtan ifadeyi işaretleyiniz. Lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Anket sorularına vereceğiniz cevaplar tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacaktır. Lütfen anket formuna isim veya herhangi bir rumuz yazmayınız. ***Aşağıda da belirtildiği üzere, 7. soruda 1. madde <u>dışında</u> diğer şıklardan herhangi birini işaretleyen katılımcılarla, bu araştırma bağlamında daha nitelikli ve detaylı bilgiler elde etmek adına mülakat gerçekleştirilecektir. Gönüllülük esasına dayalı olarak, araştırma sürecinde ve araştırma sonunda kimlik bilgileri tamamen gizli tutulmak kaydıyla araştırmamızın mülakat kısmına katılmak isteyenlerin irtibat için bu formun son sayfasında yer alan boşluğa e-mail ya da telefon numarasını yazması veya enesvrl@gmail.com adresine e-mail göndermesi yeterli olacaktır. Görüşme, daha sonra katılımcıyla belirleyeceğimiz yer ve zamanda gerçekleştirilecektir.*** Değerli görüşlerinizi bizimle paylaşmak suretiyle araştırmaya yapmış olduğunuz önemli katkıya ve ilginize en içten dileklerimizle teşekkür ederiz.

Arş. Gör. M. Enes VURAL **Prof. Dr. Ali AYTEN**

1. Cinsiyetiniz? ( ) 1. Kız ( ) 2. Erkek **2. Yaşınız?** (……..)

3. Ailenizin/sizin ekonomik düzeyi.
( ) 1. Düşük ( ) 2. Orta ( ) 3. Yüksek

4. Medeni Durumunuz?
( )1. Bekar ( ) 2. Evli ( ) 3. Diğer

5. Eğitim durumunuz?
( ) 1. İlkokul ( ) 2. Ortaokul ( ) 3. Lise ( ) 4. Üniversite ( ) 5. Lisansüstü

6. Hayatınızın çoğunu nerede geçirdiniz?
( ) 1. Köy ( ) 2. İlçe ( ) 3. Şehir ( ) 4. Büyük Şehir

7. Hayatınızı çok etkilediğini düşündüğünüz, daha önce sizi ve yakın çevrenizi zor durumda bırakan, üzen problemlerle karşılaştınız mı? ***(Birden çok şık işaretleyebilirsiniz. Bu soruda 1. madde dışında diğer şıklardan en az birini işaretleyen katılımcılarla, istedikleri takdirde mülakat gerçekleştirilecektir. Gönüllülük esasına dayalı olarak ve kimlik bilgileri gizli tutulmak kaydıyla araştırmanın mülakat kısmına katılmak isteyen katılımcıların irtibat için enesvrl@gmail.com adresine e-mail göndermesi veya bu formun son sayfasında yer alan boşluğa e-mail ya da telefon numarasını yazması yeterli olacaktır.)***

( ) 1. Hayatımda böyle bir sorunla karşılaşmadım.
( ) 2. Bir yakınınız ve tanıdığınızın ölümü
( ) 3. Ekonomik sıkıntı (işsizlik vb.)
( ) 4. Aile içi sorunlar
( ) 5. Sağlık sorunu ve sakatlanma
( ) 6. Doğal afetlere maruz kalma (deprem, sel, yangın vb.)
( ) 7. Herhangi bir kaza (trafik, iş kazası vb.)
( ) 8. Diğer (Lütfen yazınız……)

EK-2: Dindarlık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere uygun gördüğünüz şıkları işaretleyiniz.

1- Dini inançlarım muhtaçlara yardım etmemde etkilidir.

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

2- İbadet ederken kendimi Allah'a yakın hissederim.

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

3- Din, hayatın anlamını kavrama ve hayatta karşılaşılan sorulara cevap bulmada yardımcıdır.

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

4- Sosyal problemlerle ilgili çözüm yolları ararken dini inançlarınızın rolü olur mu?

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

5- Kur'an-ı Kerim'i, Arapçasından veya Türkçe mealinden ne sıklıkta okursunuz?

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

6- Beş vakit namaz kılmayla ilgili davranışınız aşağıdakilerden hangisine uygundur?

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

7- Sağlığınız elverdiği sürece Ramazan oruçlarını tutar mısınız?

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

8- İbadetlerinizi gereği gibi yerine getirebilmek için sahip olduğunuz bilgi düzeyini nasıl buluyorsunuz?

(1) Hiçbir bilgim yok **(2)** Zayıf **(3)** Orta **(4)** İyi **(5)** Çok İyi

9- Dini inançlarım gereği doğru söylemeye gayret ediyorum.

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

10- Dini inançlarım gereği komşularıma iyi davranıyorum.

(1) Hiçbir zaman **(2)** Nadiren **(3)** Bazen **(4)** Çoğu zaman **(5)** Her zaman

EK-3: Çok Boyutlu Varoluşsal Anlam Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin karşısına size uyma derecesine göre **çarpı (X)** işareti koyunuz. **"7"** size çok uygun olduğunu, **"1"** ise hiç uygun olmadığını göstermektedir.							
	1. Kesinlikle Katılmıyorum	**2. Büyük Ölçüde Katılmıyorum**	**3. Katılmıyorum**	**4. Ne katılıyorum Ne katılmıyorum**	**5. Katılıyorum**	**6. Büyük Ölçüde Katılıyorum**	**7. Kesinlikle Katılıyorum**
1. Hayatım bir anlam ifade eder.							
2. Varoluşumla alakalı ayrıcalıklı herhangi bir şey yoktur.							
3. Hayatımda çabalamaya değer amaçlarım vardır.							
4. Bin yıl sonra bile, var olup olmamamın hala bir önemi olacaktır.							
5. Beni yola devam etmeye zorlayan hedeflerim var.							
6. Hayatımda beni yönlendiren çok önemli hedeflerim var.							
7. Hayatım hakkında bilgi sahibiyim.							
8. Hayatımda olup biten şeylerin anlamını kavrayabilirim.							
9. Hayatta benim için önem arz eden hedeflerim var.							
10. Hayatımı anlıyorum.							
11. Hayatımın var olup olmadığı, evrenin büyük planında bile önemlidir.							
12. Hayattaki istikametim beni motive ediyor.							
13. Hayatımın önemli olduğuna eminim.							
14. Hayatıma bir bütün olarak baktığımda gidişatı net bir şekilde kavrayabiliyorum.							
15. Evrenin ne kadar büyük olduğunu düşündüğümde bile, hayatımın önem taşıdığını söyleyebilirim.							

EK-4: Hayat Memnuniyeti Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin karşısına size uyma derecesine göre **çarpı (X)** işareti koyunuz. 1= **Kesinlikle Katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kararsızım** 4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle Katılıyorum** anlamına gelmektedir.					
1. Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
2. Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.	1	2	3	4	5
4. Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4	5
5. Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.	1	2	3	4	5
6. Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.	1	2	3	4	5

EK-5: İyimserlik Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1= **Hiçbir zaman** 2= **Bazen** 3=**Sıklıkla** 4=**Çoğu zaman** 5=**Her zaman** anlamına gelmektedir.

1. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Belirsizlik durumlarında en iyisini umarım.	1	2	3	4	5
3. İyi şeyler yaşayacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Ne kadar zor görünürse görünsün her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	1	2	3	4	5

EK-6: Öznel Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin **<u>üzerine</u>** çarpı (X) işareti koyunuz.
1. Genellikle 1 2 3 4 5 6 7 Hiç mutlu değilim Çok mutluyum
2. Çoğu arkadaşıma göre 1 2 3 4 5 6 7 Hiç mutlu değilim Çok mutluyum
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir? 1 2 3 4 5 6 7 Hiç mutlu değilim Çok mutluyum
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir? 1 2 3 4 5 6 7 Hiç mutlu değilim Çok mutluyum

EK-7: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21)

	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
1.	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
2.	Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3.	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
4.	Soluk almada zorluk çektim (*örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).*	0	1	2	3
5.	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
6.	Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
7.	Vücudumda *(örneğin ellerimde)* titremeler oldu.	0	1	2	3
8.	Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
9.	Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
10.	Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
11.	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
12.	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
13.	Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
14.	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
15.	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
16.	Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
17.	Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
18.	Alıngan olduğumu hissettim	0	1	2	3
19.	Fiziksel egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim *(kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)*	0	1	2	3
20.	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
21.	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

EK-8: Yarı-Yapılandırılmış Mülakat Formu

Merhaba. Ben Muhammet Enes Vural. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri bölümünde doktora yapmaktayım. "Hayatın Anlamı, Dindarlık ve Ruh Sağlığı" ana kavramlarından oluşan doktora tezimin nitel aşamasında size araştırma problemimden hareketle bazı sorular yönelteceğim. Görüşme sürecinde veri kaybını önlemek adına yaptığımız görüşmeyi kayıt altına alacağım. Bu kayıt sadece şahsım tarafımdan incelenecek ve dinlenecektir. Görüşme kayıtlarınız raporlaştırılırken isminiz tamamen gizli kalacak, şahsım dışında herhangi bir kimse bu kayıtlara erişemeyecektir. Başlamadan önce sormak veya söylemek istediğiniz bir şey var mı? Araştırmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Görüşme No: Tarih: Süre: Mekân:

Demografik Sorular

Kendinizi tanıtır mısınız?

- Katılımcı Adı Soyadı:
- Cinsiyet:
- Yaş:
- Meslek:
- Medeni Durum:
- Eğitim Durumu:

Sorular

1. Sizi derinden etkileyen ve üzen, ankette yer alan sorudan yola çıkarak bu mülakata da katılmanızı sağlayan olumsuz hadise tam olarak neydi? Biraz bahseder misiniz?
2. Dini inancınızın veya maneviyatınızın bu aşamada size bir katkısı oldu mu? Olduysa nasıl?
3. Hayat tecrübeleriniz içerisinde, kişiliğiniz ve düşünme biçiminiz üzerinde etkili olan bir değişim/dönüşüm hatırlıyor musunuz?
4. Şu an hayatınızın bir anlam ve amacı olduğunu düşünüyor musunuz? Hayatı size anlamlı kılan en önemli şey ya da uğruna yaşadığınız amaç ve amaçlar var mı?

5. Yakınlarınızdan biri vefat ettiğinde, ölümcül bir kaza geçirdiğinde ya da amansız bir hastalığa yakalandığında daha çok nasıl teselli bulursunuz? Dinî inancınız veya manevi değerlerinize başvurur musunuz? Başvuruyorsanız bu ne sıklıkla ve ne şekilde gerçekleşir? (Dua, İbadet vb.)
6. Hayatınızda, bunalıma girdiğinizde ya da acı çektiğinizde hayatın anlamsız olduğunu düşündüğünüz anlar oldu mu? Olduysa bu anlamsızlık duygusunu yenmek için ne yaptınız?
7. Kendinize soracağınız "Sahip olduğum her şeyi yitirdiğimde beni ayakta tutacak olan nedir?" sorusuna cevabınız ne olurdu?
8. Önemli bir karar vermek istediğinizde bunu genelde nasıl yaparsınız? Bu konuda bana bir örnek verebilir misiniz? Örneğin, çözmek zorunda kaldığınız bir problem olduğunda, bunu çözmek için kime veya nereye başvurursunuz?
9. Düzenli olarak özel bir ilgiyle yaptığınız bir aktivite var mı? (İbadetler, camiye gitmek, spor yapmak, balığa çıkmak, dini sohbetlere katılmak, yatarken, arabaya bindiğimde, her gün ofisinizi açtığımda veya işe gittiğimde dua etmek, okuma gruplarına katılmak, yürüyüş yapmak, kültürel veya sanatsal aktiviteler vb.)
10. Kendinizde veya hayatınızda değiştirebileceğiniz bir şey olsaydı en çok neyi değiştirmek isterdiniz?
11. Yaşamınızda sizi motive eden olay ya da kişiler nelerdir? Biraz bahseder misiniz? (ailemle arkadaşlarımla vakit geçirmek, ibadet etmek, düşünmek, hayatınızda önemli gördüğünüz kişiler ve neden önemli olduğu)
12. Sizi siz yapan, tüm yaşamınızı etkileyen en önemli 3 şey/özelliğiniz nedir? (aile, arkadaş, dini ve manevi olan her şey, bir eşya, fikir, değer, nitelik, Allah inancı, ahiret inancı, erdem, yetenek vb.)

Eklemek İstedikleriniz:

Gözlem Notları (Üslup, kendini ifade etme, beden dili, duygulanım, görüşmede öne çıkan unsurlar vb.):

EK-9: Etik Kurul Onay Raporu

T.C

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ARAŞTIRMA ETİK KURULU

Sayı: 2021-81

PROJENİN ADI: **"Hayatın Anlamı, Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması"**

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: **Muhammet Enes Vural**

ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: **2021-13/07**

Sayın: Muhammet Enes Vural

2021-4/33 Protokol Nolu

"Hayatın Anlamı, Ruh Sağlığı ve Dindarlık İlişkisi: Bir Karma Yöntem Araştırması" isimli projeniz, üniversitemiz Sosyal Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. İsmail Taşpınar
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Bihterin Dinçkol
ÜYE

Prof. Dr. Oktay Çolak
ÜYE

Prof. Dr. Kemal Yıldız
ÜYE

Prof. Dr. Fatma Ayanoğlu
ÜYE

Prof. Dr. Serhat Ulağlı
ÜYE

Prof. Kemalettin Köroğlu
ÜYE

Prof. Dr. Halil Ekşi
ÜYE

Prof. Dr. Ahmet Kemal Bayram
ÜYE