



A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies

Sevgi SEZER*

ABSTRACT. The aim of the study is to present theoretical ground related to the subject looking at the meaning of life, which is not subject sufficiently in the studies in our country, in philosophical and psychological perspectives and is to get attention that finding life meaningful is one of the psychological needs and is to get attention to its importance in education and psychological counseling and guidance services taking the results of psychometric studies and research into consideration. Basically in the research, modern people's search of meaning, which have been observed more clearly from the beginning of 20th century to date, is being discussed based on psychologocial and philosophical bases and it is being attracted attention to one of the most important need which lays the base for many psychological problems and it is being opened discussion what educators did and what will they do after that.

Keywords: Meaning, the meaning of life, search for meaning.

* Phd., Ankara University, Faculty of Educational Sciences, Department of Psychological Services in Education, Ankara, Turkey. E-mail: sszr2002@yahoo.com

SUMMARY

Human, who is being different from other creatures, asks questions, make inquires and “Why” question is the most basic question. Human searches for a ground. He envisage himself and life based on this ground. This envisaging maintains his attachment to life. Because of this, the biggest fear for human is being without ground, which is meaningless. Giant industrial and technological advances, which have occurred in last century, have made big changes in daily life and communication and it may be that human inquires his meaning of live more than all other times does. Studies show that those who have hopes, solve their problems, overcome stress and losses find their lives meaningful and those who find their lives meaningful have high well-being (Sappington et al., 1990; Phillips, 1980; Robot & Griffin, 2000; Feldman ve Snyder, 2005). This and same data show that finding life meaningful is a basic psychological need. It seems that discussing contributions to today’s human’s meaning problem via education system and in this context, contributions to it via guidance services and making projects for it are among their first priority responsibilities for educators. The aim of the study is to present theoretical ground related to the subject looking at the meaning of life, which is not subject sufficiently in the studies in our country, in philosophical and psychological perspectives and is to get attention that finding life meaningful is one of the psychological needs and is to get attention to its importance in education and psychological counseling and guidance services taking the results of psychometric studies and research into consideration.

The data of study was obtained from articles which were taken from educational and psychological databases and books about the subject. Basically in the research, modern people’s search of meaning, which have been observed more clearly from the beginning of 20th century to date, is being discussed based on psychological and philosophical bases and it is being attracted attention to one of the most important need which lays the base for many psychological problems and it is being opened discussion what educators did and what will they do after that.

Finding the meaning of life is a basic psychological need. Educators’ theoretical and practical information about the meaning of life must be increased. Although the whole of developmental guidance services contribute to person’s search for meaning, it must be handled with different activities and the awareness of young people for this need must be increased.



Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış

Sevgi SEZER*

ÖZ. Bu araştırmanın amacı ülkemizde araştırmalara yeterince konu olmamış yaşamın anlamı konusuna felsefi ve psikolojik bir perspektiften bakarak, konuya ilişkin kuramsal bir zemin sunmak, yaşamını anlamlı bulmanın temel bir psikolojik gereksinim olduğuna dikkat çekmek, konu hakkındaki psikometrik çalışmalar ve araştırma sonuçlarını dikkate alarak eğitim ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerindeki önemine dikkat çekmektir. Araştırmada temel olarak 20 yy.'ın başlarından bu yana daha açık gözlenmekte olan modern insanın anlam arayışı sorunu psikolojik ve felsefi bir temelde tartışılmakta, konunun günümüz insanının birçok psikolojik probleminin altında yatan en önemli gereksinimlerden biri olduğuna dikkat çekilmekte, eğitimcilerin bu konuda bundan sonra neler yapabilecekleri konusu tartışmaya açılmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Anlam, yaşamın anlamı, anlam arayışı.

*Öğr.Gör.Dr., Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü, Ankara, Türkiye. E-posta: sszr2002@yahoo.com

GİRİŞ

Anlamsız bir varoluş insan bilincine aykırı olduğu için olsa gerek, insan var olduğundan buyana kendisinin ve dünyanın varoluşuna bir anlam katmaya çalışmıştır. Rousseau'nun (1762/2003) Emile'si her şeyi yaratan gücün güneş olması gerektiği sonucuna varmıştır. Farklı dinler, inanışlar hiç kuşkusuz insanların hayatlarına anlam katmalarını kolaylaştırmaktadır. Mevcut dünya görüşü ya da inanış biçimi kadar anlam olduğu söylenebilir. Darwin'ci bir perspektiften dünyaya verilen anlam ile Hıristiyanlık ya da İslam perspektifinden verilen anlamların farklı olması gibi. Varoluşunun bir sebebi olmadığı düşüncesi, insan için kolay katlanılır bir düşünce değildir. Zaman zaman bilim, zaman zaman farklı inanışlar insanın anlam ihtiyacına cevap vermiştir. Çok uzun yıllar, inançları ve doğaya bağlı yaşam biçimleri, insanları bu tür kaygılardan uzak tutmuştur.

İnsanlığın dünyayı anlama çabasında en önemli keşiflerden biri kuşkusuz 1543 yılında "De Revolutionibus-Göksel Kürelerin Dönüşleri Üzerine" adlı kitabıyla Kopernik tarafından yapılmıştır. Bu yapının yayınlanmasından sonra insanın doğayı kavrayışı diğer alanlarda da köklü bir biçimde ve hızla değişmeye başlamıştır (Kuhn, 2007). İnsanlık eğer artık dünyanın evrenin merkezi olduğuna ya da bir öküzün boynuzları üzerinde durduğuna inanmıyorsa bunda en büyük pay hiç kuşkusuz, güneş sisteminin gerçek yapısını yaklaşık olarak açıklayan Kopernik'tedir. 1610'da Galilei'nin dürbünü icat etmesiyle Kopernik sisteminin doğruluğu da kanıtlanmıştır (Kuhn, 2007). Bu gelişmeler, insanın yeryüzündeki varlığını anlamlandırması konusunda kaygı verici de olmuştur. Dünyanın evrenin merkezinde olmadığını ve dünyanın sayısız gezegenden yalnızca biri olduğunun keşfi, insanın dünyadaki varoluşunun önemine olan inancını, insanüstü bir iradenin dünyayı koruduğu yönündeki ve bu temelde kendi önemine olan inancını sorgulamasına yol açmıştır.

Bu düşünce atmosferinde gerçekleşen sanayi devrimiyle birlikte ise insanın günlük yaşamdaki varoluş biçiminde ciddi değişimler yaşanmıştır. Yoğun çalışma saatleri boyunca bir makinenin uzvu gibi çalıştıktan sonra eve eli boş dönen, doğadan giderek daha fazla kopan insan, varlığının anlamını da daha fazla sorgulamaya başlamıştır. Geçtan (1990)'a göre, endüstrileşmiş toplumun bireylerinden farklı olarak, geçmiş zamanın tarıma yönelik toplumlarının bireyleri, yaşamın anlamına ilişkin sorular sormak yerine yaşamın somut sorunlarıyla uğraşmaktaydılar. Üstelik endüstrileşmiş toplum insanının doğadan ve yaşam zincirinden kopmuş olma sonucu yaşadığı boşluğu tanımlıyorlardı. Ona göre;

"Endüstrileşmiş toplumlarda, çalışmak da yaşama anlam katmada yeterli olmayabilmektedir. Çünkü orada, ne doğa ile ilişkiyi içeren bir çabanın, ne de kişisel yaratıcılığa yönelik zanaatın yeri vardır.

Artık giderek artan sayıda insan, dev bürokratik sistemlere hizmet vermekten öte bir anlamı olmayan ve bireysel yaratıcılığın kabul edilmediği ya da denetlendiği işler yapma durumunda kalmıştır. Anlamsızlıkla yüzleşmek, refah ve bunun getirdiği zamanla da oldukça ilintilidir. Zaman, beraberinde getirdiği özgürlükten ötürü birçok insan için sorun yaratmaktadır.” (Geçtan, 1990;137)

20. yy.’ın ilk yarısında yaşanan savaşların, özellikle de II. Dünya savaşının, insanın anlam arayışı üzerindeki etkileri de göz ardı edilemeyecek kadar büyüktür. Siyasi sonuçlarının yanı sıra çok daha fazla insanın, dünyadaki yerini, önemini, yaşamının gereğini sorgulamaya başlaması bakımından savaşların bir dönüm noktası olduğu söylenebilir. Endüstrinin ve teknolojinin geldiği nokta, insan hayatı üzerinde prova edilmiş ve insan kendi ürettiğinin kurbanı olmuştur. Savaş süresince yaşananlar birçok insanın dünyayı güvenilmez bir yer, kendi yaşamlarını ise anlamsız olarak değerlendirmeleri sonucunu doğurmuştur. Günümüzde de dünyanın birçok yerinde savaşların aralıklı olarak devam ettiği gerçeğinden hareket edildiğinde, günümüz insanının bu kaygıları aştığını söylemek zor olacaktır.

Sonuç olarak sanayi devriminin-ve bu bağlamda dünyaya yayılmış olan kapitalist sistemin- bilimsel keşiflerin ve savaşların 20 yy. insanının günlük yaşamında yarattığı kökten değişiklikler, insanı neyi niçin yaptığı konusunda daha çok düşünmeye yönlendirmiştir. Ancak bütün bu faktörlerden bağımsız olarak “var olmak” tek başına beraberinde “niçin?” sorusunu da getirmektedir. Bu nedenle insanın anlam arayışının insanlık tarihi kadar eski olduğunu söylemek mümkündür.

Konunun doğası gereği ilk olarak felsefede bazen metafizik bakış açısıyla bazen daha materyalist bir anlayışla tartışıldığı görülmektedir. Dinler yapıları gereği dünyaya ve varoluşa ilişkin yaşamdan öncesi, yaşam ve yaşamdan sonrası hakkında hazır bir anlamlar bütünü sunarlar ve inanan insanlar bu yapı ile yaşama bakarlar, çerçevelerini bu yapı içinde oluştururlar. İnsanın anlam arayışı ihtiyacına felsefe ve dinler dışında psikoloji bilimi bazı açıklamalar getirmiştir. Anlam arayışı özellikle II. Dünya Savaşı sonrası atmosferde psikolojinin temel konularından biri olmuş ve psikolojinin yapısı ve amacına uygun olarak konunun bu alanda daha çok bireysel anlam arayışı çerçevesinde ele alındığı görülmektedir.

Felsefede Bireyin Anlam İhtiyacı

Yaşamın anlamını bulma çabaları yüzyıllar arasında bir köprü kurmuştur. Buna vesile olan filozof, psikolog ve psikiyatristlerin önde gelenlerinden bazıları; Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Camus, Sartre ve Jaspers’dir.

Kierkegaard'a (1849/2004) göre insan bu dünyadaki sınırlı güçlerinin farkında olmalıdır. Sonsuzluk isteğini her insanın isteği olarak gören filozof, bu isteğe insanın kendi güçleriyle ulaşamayacağına vurgu yapar ve böyle bir çabanın kaçınılmaz olarak umutsuzluğu getireceğini söyler. Kierkegaard (/1849/2004) bir yaratana ve bu hayattan sonraki hayata inancın, insanı bu dünyadaki temel bunalımından kurtaracağını söyler. Kısacası anlamın aşkınsal bir inançta yani tanrı inancında bulunabileceğini söyler.

Schopenhauer'un (2008) yaşamın anlamı konusundaki değerlendirmeleri, Kierkegaard'dan farklı olarak inançtan bağımsızdır. Schopenhauer (2008) hayatın kendi dinamiği ve işleyişinden hareketle onu yorumlar. Ona göre ;

“ bu hayatta her şey dünya mutluluğunun boşa çıkmaya veya bir vehim olarak anlaşılmaya yazgılı olduğunu ilan eder. Hayat kendisini gerek büyük gerekse küçük meselelerde sürekli bir aldanış olarak sunar. Eğer verseyse mutlaka almak için vermiştir....Zaman şeylerin beyhudeliğinin, sayesinde gelip geçicilik olarak görüldüğü biçimdir, çünkü onun sayesinde bütün keyiflerimiz ve zevklerimiz boşa çıkar ve ardından hayretle sorarız onlardan arta kalan şimdi nerede diye” (Schopenhauer, 2008;12) .

Görüldüğü gibi Schopenhauer'ın (2008) hayatın anlamına ilişkin değerlendirmesi, kendi kitabında atıf yaptığı ilk filozoflardan Herakleitos ve Theognis'in değerlendirmeleri gibi olumsuzdur;

“Hayat hayat ismiyle anılır ama gerçekte ölümdür o” Herakleitos

“İnsan için hiç doğmamış olmak, güneşin kavurucu ışığını hiç görmemiş olmak en iyisi olurdu, ama eğer doğmuşsa olabildiğince çabuk Hades'in kapılarına koşturmalı ve orada yerin altında huzur bulmalıdır” Theognis (Schopenhauer, 2008;15).

1844-1900 yılları arasında yaşamış olan, Nietzsche felsefesinin ana temalarından biri olan nihilizmle, yaşamdaki en büyük değerlerin değerini yitirmesini, dolayısıyla yaşamın anlamını yitirmesini anlatır. Ona göre insan hayatında bir zamanlar bir anlam ve amaç olduğuna olan inanç artık kaybolmuştur. Tanrıya, birliğe ve hedefe olan inancın çökmesinin, doğal olarak, bu oluş dünyasının da bir aldanma olarak görülmesine yol açtığını söyleyen Nietzsche'e göre, yaşamın artık anlamı ve önemi kalmadı (akt.,Tevfik, 2001). Nietzsche eserlerinde yüzyıllar boyunca, insan-üstü güçlerde/ilkelerde aranan hayatın ve dünyanın anlamının, insanın kendi anlam verme gücünde bulunabileceğini vurgulamıştır ki daha sonra aynı anlayışın varoluşçu psikolojinin ana temalarından biri olduğuna da değinilecektir.

Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer gibi filozoflar aslında 1918'den sonra Almanya'da filizlenmeye başlayan varoluşçu felsefenin ilk sinyallerini vermişlerdi. Yaşamın anlamı konusu varoluşçu felsefenin temel konularından biri olmuştur. Edebi eserleriyle de çok önemli bir yere sahip 20. yy varoluşçu filozoflarından, Albert Camus ve Jean Paul Sartre'ın yazılarının da ana temasını, yaşamın anlamı ya da anlamsızlığı konusundaki sorgulamalar oluşturmuştur. Camus (1942/1998), tek ciddi felsefi sorunun "İnsan yaşamının anlamsızlığını tamamen kavradıktan sonra, yaşamaya devam edip etmemek" olduğunu söylemiştir. Yaşamın anlamı sorusunun bütün sorular içinde en acılı soru olduğunu söyleyen Camus (1942/1998), yaşamın usa aykırı olduğunu söylemiş ve bu durumu "uyumsuzluk" olarak nitelendirmiştir. O'na göre çözüm, uyumsuzluğu çözmeye çalışmakta değil, bunun bilincinde olarak yaşamaya devam etmektedir. Uyumsuzluğa rağmen yaşamak ise uyumsuzluğu geriletecektir. Bu açıklamalarına karşın Camus'un (1942/1998) anlamı bulma ve bu uyumsuzluğu çözmeye sorumluluğunu bireye bıraktığı görülmektedir.

Sartre dünyanın anlamsızlığıyla ilgili görüşünde, 20.yy.daki hiçbir filozofun olmadığı kadar uzlaşmaz olmuştur. Yaşamın anlamsızlığıyla ilgili görüşü kısa ve acımasızdır: Ona göre bütün var olan şeyler bir neden olmaksızın doğarlar, zayıf bir şekilde yaşamaya devam ederler ve kazayla ölürlür. Doğuşumuz anlamsızdır; ölüşümüz anlamsızdır. Sartre bu görüşleri nedeniyle birçok filozof tarafından eleştirilmiştir. Bununla birlikte romanlarında, uğrunda yaşanacak bir şey bulan insanları resmetmiştir [Sinekler (Les Mouches) adlı oyununun kahramanı Orestes'i betimlemesinde olduğu gibi]. Bu tanımlamasına karşın Sartre "yaşam bireyin kendisi tarafından sorumluluğu alındığı zaman nitelikli yaşanır", şeklindeki mensubu olduğu varoluşçu felsefenin görüşlerine de ters düşmez (akt., Yalom, 1999).

Çağımız filozoflarından Nagel de (2004) konu hakkındaki görüşlerini ifade etmiştir. Yazara göre ;

"Yaşam bir bütün olarak anlamsızsa bile bunda üzülecek bir şey yoktur. Muhtemelen onu olduğu gibi kabul edebilir ve yaşamımızı önceden olduğu gibi aynı şekilde sürdürebiliriz....."

Yaşamınızın daha büyük bir anlamı olabilmesinin çeşitli yolları vardır. Belki dünyayı gelecek nesillerin yararını gözeterek daha iyiye doğru değiştirecek olan politik ya da sosyal bir hareketin bir parçası olabilirsiniz. Ya da belki de kendi çocuklarınıza ve onların çocuklarına iyi bir yaşam sunarak yardım edebilirsiniz. Yahut, yaşamınızın dinsel açıdan bir anlamı bulunduğu ve o nedenle de dünya üzerindeki zamanınızın sadece tanrı ile doğrudan

görüreceğiniz ebedi bir hayata hazırlık olduğu düşünülebilir.”(Nagel, 2004; 69,70).

Nagel (2004) yaşam özünde anlamsız olabilir ama anlamı bulacak olan insanın kendisidir derken varoluşçu filozof Camus (1942/1998) ve varoluşçu psikologların görüşlerine paralellik göstermektedir.

Varoluşçu ve Hümanist Psikolojide Bireyin Anlam İhtiyacı

Varoluşçu felsefeden etkilenerek gelişen varoluşçu psikoterapiye göre en temel yaşam bunalımlarından biri, “yaşamın anlamı” konusunda yaşanır. Varoluşçu psikologlara göre; yaşamın kendi içinde bir anlamı yoktur, evrende kendi varlığını yaratan tek varlık insandır, insan insanlığını kendi yapar ve nasıl yaparsa öyle var olur, değerlerini yaratır, yolunu seçer. İnsan yaşamaya başlamadan önce yaşam da yoktur ve yaşama anlam veren yaşayan insandır. Bireyin varoluşunun tümüyle anlamsız olduğu gibi bir sonuç bireyi eylemsizliğe götürür, anlam ve amaç araştırması bir insan özelliğidir (Corey, 1990). Varoluşçu psikolojide yaşamın bireyden bağımsız bir anlamı olamayacağına vurgu yapıldığı görülmektedir. Anlam insanın kendisi tarafından bulunmalıdır ve temel yaşamsal sorumlulardan biri olarak görülmektedir. Bu yaklaşım insanı hayatına sahip çıkmaya, eylemsizlikten çıkmaya teşvik etmektedir. İnsanın kendi dışında bir anlam araması ya da hazır anlamlar araması kendi yaşamına karşı sorumsuzluk olarak değerlendirilmektedir. Varoluşçu psikoloji bu önermeleri yaparken, sosyal, ekonomik, kültürel yapıların ve bilimsel gerçeklerin üstünde bir değerlendirme ile her koşulda anlam arayışının öncelikle bireyin sorumluluğunda olduğunu ve anlam bulmanın mümkün olduğunu kabul etmektedir. Bu yaklaşıma göre, yaşam önemini biricikliğinden almaktadır, gerisi insanın kendi kişisel çabalarının sonucudur.

Yaşamın anlamı konusunda üç temel kuramdan söz edilebilir: Varoluşçu ve hümanist psikolog Frankl’ın (1946/1997) logoterapisi, sosyolojik bir perspektiften konuya yaklaşan Becker’ın (akt., Feldman ve Snyder, 2005) terör yönetimi kuramı, Snyder’ın (1997) kontrol olarak anlam kuramlarıdır.

Frankl ve Logoterapi

Varoluşçu psikolojide insanın anlam ihtiyacı konusundaki en önemli çalışmalar hiç kuşkusuz Victor Frankl’ın (1946/1997) çalışmalarıdır. II. Dünya Savaşı sırasında Auschwitz ve Dachau toplama kamplarında esir olarak kalan ve birçok yakını bu savaşta kaybeden Frankl (1946/1997), toplama kampında yaptığı gözlemlerin sonucunda; hayattan artık hiçbir beklentisi olmayanların, herhangi bir amacı olanlardan önce öldüklerini

gözlemiştir. Frankl (1946/1997) bu kişilerin genç ya da yaşlı olmalarının durumu değiştirmedini söylemiştir. Bir yaşam amacına ya da anlama sahip olmanın bireyin varlığını sürdürmesindeki önemini fark eden Frankl (1946/1997) bu konuyu kuramının ana teması olarak kabul etmiştir. Savaşın sonra, bireylerin yaşamlarında bir anlam bulmalarına yardım etmek için bir terapi yöntemi olan Logoterapi'yi geliştirmiştir.

Frankl'a (1946/1997) göre çağdaş zamanların varoluşçu stres ve kaygısının temel kaynağı anlam yokluğudur. O'na göre yaşamın anlamı insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık göstermektedir. Önemli olan genelde yaşamın anlamı değil, daha çok belli bir zaman diliminde insan yaşamının özel anlamıdır. O'na göre bireyin, soyut bir anlam arayışına girmemesi gerekir. Her bireyin yaşamında özel bir mesleği, özel dostları, özel hobileri ve uğruna mücadele edeceği idealleri bulunmalıdır. Frankl, yaşamdaki her durumun insana meydan okuduğunu ve çözülecek bir dizi sorun ile insanı karşı karşıya bıraktığını ileri sürmektedir. Her birey yaşam tarafından sorgulanmakta ve sorumlu olarak yaşama karşılık vermektedir. Frankl'a göre yaşamın gerçek anlamı kişinin kendi içinde ya da kendi ruhunda değil, dünyada keşfedilmelidir. Bu temel özelliği "insan varoluşunun kendini aşkınlığı" olarak adlandırmaktadır.

Frankl (1946/1997)'a göre birey yaşamın anlamını üç farklı yoldan bulabilir; bir eser yaratarak ya da bir iş yaparak, bir insanla etkileşime girerek ya da bir şey yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tavır geliştirerek. Frankl (1946/1997), yaşamda anlam bulmanın temelinde bireyin sorumluluklarını almasını görmekte, anlam bulmanın diğer yolu olarak sevgiyi göstermektedir. O'na göre bir başka insanın kişiliğini en derininden, çekirdeğinden kavramanın tek yolu sevgidir. İyilik, doğruluk, doğayı sevmek ve insanı sevmek, yaşama anlam katan önemli değerlerdir. İnsan sevmediği sürece, başka insanların özünün farkına varamaz. Sevgi yoluyla birey, sevdiği insanın sahip olduğu potansiyelleri görebilir ve potansiyellerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir.

Frankl (1946/1997)'a göre, yaşamda anlam bulmanın bir başka yolu ise kaçınılmaz olan acıya karşı bir tavır geliştirmektir. Birey umutsuz bir durumla karşılaştığında ya da değiştirilemez bir kaderle yüz yüze geldiğinde bile yaşamda bir anlam bulabilir. Ona göre birey ancak böyle bir durumda, kişisel bir trajediyi kişisel bir zafere dönüştürebilir, bu sadece insana özgü bir durumdur. Birey "durum"u değiştiremeyecek bir noktaya geldiğinde, kendini değiştirme yoluna gidebilir ve acıyı göğüsleyebilir. Acının da bir anlamı vardır.

Becker ve Terör Yönetimi Kuramı

1980'lerde Sheldon Solomon ve arkadaşları tarafından geliştirilen bir psikoloji kuramıdır. Solomon, bu kuramı geliştirirken Ernest Becker'in *The Denial of Death* (Ölümün İnkarı, 1973) adlı eserinden ve Freud'un ölümü hatırlatan her şeyin insanlarda çeşitli mistik inançları canlandırdığı düşüncesinden esinlenmiştir (akt., Feldman ve Snyder, 2005).

Terör Yönetimi Kuramı'na göre, insanın ölümlü olduğu düşüncesi her bir bireye varoluşsal bir kaygı vermektedir. Kültür, insanların yaşamına anlam, düzen ve süreklilik sağlayarak bu varoluşsal kaygıyı azaltmaktadır (akt., Feldman ve Snyder, 2005). Kişi kültürel değerlere bağlandıkça ve yaşamını bu değerlere bağlı olarak ortaya çıkan normlara göre düzenledikçe kendini güvende hisseder. Bağlı olduğu kültürel değerlerin ve normların doğruluğuna ve haklılığına inanan bireyler, yaşamlarını anlamlı bulmaya başlarlar. Kurama göre çevrelerindeki diğer insanların da aynı değerleri ve normları benimsemesi, bireylerin kendine güvenini ve yaşamlarının anlamlılığına olan inançlarını artırır. Çevrelerindeki diğer insanların kendilerinininkinden farklı inançlara sahip olması ise yaşamın anlamlı olduğu düşüncesini tehdit ederek bireylerin kendilerine güvenlerini düşürür. Kurama göre bireyler, bu olumsuz duygudan kurtulmak için farklı yollar izlerler: Diğerlerinin inançlarını ve düşüncelerini reddedebilirler; bu inançları ve inançların sahiplerini küçümseyebilirler; ya da bu farklı inanç sahiplerini kendi inançlarına çekmeye çalışabilirler (akt., Feldman ve Snyder, 2005).

Görüldüğü üzere varoluşçu filozof ve psikologlardan farklı olarak terör yönetimi kuramı, kültürel farklılıklara ve bireyin kültürel değer ve normlarla uyumunun yaşamı anlamlı bulmadaki etkisine dikkat çekerek konuya sosyolojik bir bakış getirmiştir.

Kanadalı yazar Valk'un (2009) "dünya görüşü-worldview" projesi, dinler arası ve farklı dünya görüşleri arasındaki diyalogu artırmaktan ve bu yolla terör yönetimi kuramında ifade edildiği gibi, farklı inançlar ve düşüncelerden olanların olası tehdit olarak görülmesi gibi sorunlardan kaçınılabileceğine dikkat çekmektedir. Araştırmacı bireylerin eğitimi sürecinde bütün dünya görüşlerini, bütün inanç tarzlarını tanımasını ve insanların kendi dünya görüşlerini bu eğitimden sonra belirlemelerinin önemine dikkat çekmiştir. Yazar böylece dinler arası ve farklı dünya görüşleri arası diyalogun artacağını ve birbirlerini tehdit olarak görmeyeceklerini ileri sürmektedir. Seçilen dünya görüşü bireyin yaşamının anlamını-amacını bulmasına hizmet edecek olması bakımından ayrı bir öneme sahiptir.

Snyder ve Kontrol Olarak Anlam

Terör yönetimi kuramının öngörülerini test eden araştırmacıların bulgularına yanıt olarak Snyder (1997), bireylerin birbirlerini ve çevrelerini kontrol etme ihtiyacına dikkat çeker. O'na göre bireyler kültürel standartlara uygun davrandıklarında birbirlerini kontrol edebilmekte ve daha yüksek bir özsaygı hissetmektedirler. Kültürel standartlara uymanın bireyde kontrol ve anlam duygusunu güçlendirdiği yönündeki vurgu terör yönetimi kuramına da yakınlık göstermektedir. Dahası Snyder (1997), kontrolü çok spesifik bir yolla açıklamıştır. O'na göre insanlar yaşamlarındaki riskleri kavramaya çalışırlar, bunu istedikleri sonuçlara ulaşmak ve istemedikleri sonuçlardan kaçınmak için yaparlar ve bunun yolu da kültürel standartlara uymaktan geçer. Snyder (1997)'a göre yaşamın anlamı bireyler hayatlarını etkili bir biçimde yönetebildikleri zaman artacaktır.

Yaşamın anlamı konusundaki kuramsal yaklaşımlara genel olarak bakıldığında; varoluşçu psikoterapi en temel yaşam bunalımlarından birinin yaşamın anlamı konusunda yaşandığı, anlam ve amaç araştırmasının bir insan özelliği olduğuna vurgu yaparken, varoluşçu hümanistik bir yaklaşım olan Logoterapi, benzer şekilde, çağdaş zamanların varoluşsal stres ve kaygısının temel kaynağı olarak anlam yokluğunu görmektedir. Bu yaklaşımlardan farklı olarak terör yönetimi kuramı ve kontrol kuramı kültürün bireylerin yaşamlarını anlamlı bulmaları konusundaki katkısına dikkat çekmişlerdir. Terör yönetimi kuramına göre kültür insanların yaşamına anlam, düzen ve süreklilik sağlayarak varoluşsal kaygıyı azaltmaktadır. Snyder'ın (1997) kontrol olarak anlam yaklaşımına göre ise, bireyler kültürel standartlara uygun davrandıklarında birbirlerini kontrol edebilmekte ve yüksek bir özsaygı hissetmektedirler. Sonuç olarak yaşamın anlamı konusunun birkaç faktörle anlatılamayacak kadar geniş bir çerçevede ele alınması gereken bir konu olduğu ortaya çıkmaktadır ki konuya ilişkin araştırmalar verilirken bu daha iyi anlaşılacaktır.

Yaşamın anlamı konusunda araştırmalar yapabilmek ve kavramı daha iyi tanımlayabilmek için, ölçme araçlarına ihtiyaç duyulmuştur. Bu amaçla ilk olarak ABD'de 1959 yılında Frankl tarafından geliştirilen "Purpose in Life" (Yaşamın Amacı) ölçeği geliştirilmiştir. Türkiye'de 2-5 Ekim 2011 tarihinde gerçekleştirilen XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde Terzi, Tekinalp ve Leuwerke (2011) ve Demirbaş ve Keklik (2011)'in çalışmalarına kadar bu konuda geliştirilen ya da uyarlanan bir araca ulaşılamamıştır. Bu araştırma ile bu konudaki boşluğa dikkat çekmek ve günümüze kadar geliştirilen araçlardan söz etmekle araştırmacıların bütüncül bir bakıştan konuyu görmelerine destek vermek amaçlanmıştır.

Yaşamın Anlamı Konusundaki Psikometrik Çalışmalar

Hümanistik hareket yıllarca prensip olarak ölçme araçları kullanımına karşı bir tavır içinde olmuştur. Buna gerekçe olarak da; testlerle elde edilen sonuçların; indirgemeci, yargılayıcı, suni, danışanları normal ve patolojik diye ayıran, uzman merkezli bir anlayışı destekleyici, kişisel tecrübelerin önemini küçük gören bir anlayışı yansıttıklarını iddia etmişlerdir. Bir diğer gerekçeleri de ölçme araçlarının kullanımının hümanistik psikolojinin danışma sürecinde çok önemli gördüğü “rapport-iyi bir ilişki için gerekli bağ” kurmanın zorlaşmasına yol açacağı korkusudur. Ama logoterapi ile birlikte bu bakış açısı da değişmeye başlamış, son yıllarda test kullanımı daha çok kabul görmeye başlamıştır. Frankl tarafından geliştirilen “Purpose In Life” (PIL) bunun ilk örneklerindendir (Melton ve Schulenberg, 2008).

Purpose in Life (PIL)-*Yaşamdaki Amaç Testi* ilk olarak 1959 yılında Frankl tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Crumbaugh ve Maholick (1964) bu ölçeği kullanmış ve geliştirmişlerdir. Hala da en yaygın kullanılan araçların başında gelmektedir. Sonrasında Battista ve Almon (1973), Life Regard Index (LRI)-*Yaşam İlgisi Testi*'ni geliştirmişlerdir. PIL'den sonra en yaygın olarak kullanılan araçtır. Günümüze kadar bunlara yenileri eklenmiştir; *Life Attitude Profile* (Reken ve Peacock, 1981), *The Sense of Coherence Scale* (Antonovsky, 1983) (akt., Melton ve Schulenberg, 2008) gibi.

Dyck (1987) araştırmasında logoterapötik yapıların ölçülmesinde iki ölçme aracını değerlendirmiştir; *Yaşamdaki Amaç Testi* (Purpose In Life-PIL) ve *Noetic Amaçları Araştırma Testi* (Seeking of Noetic Goals Test-SONG). Chamberlain ve Zika (1987) ise yaşamın anlamını ölçen üç ölçme aracının- *Yaşamdaki Amaç Testi* (Purpose In Life-PIL), *Yaşam Bakışı İndeksi* (Life Regard Index) ve *Tutarlılık Duygusu Ölçeği* (Sense of Coherence Scale) faktör yapısını incelemişlerdir. Sonuçlar yaşamın anlamının çok boyutlu bir yapı olduğunu ve anlamın farklı yollarla ölçülmesinin mümkün olduğunu göstermiştir.

Hullet (1994) *Varoluşsal Anksiyete Ölçeği* (Existential Anxiety Scale-EAS)'nin geçerlik çalışmasını yapmış, ölçek yeterince güçlü bulunmamıştır. Prager (1996), *Sources of Meaning Profile* (SOMP)-*Anlamın Kaynakları Profilini* kullanmıştır. Son yıllarda bunlara *The Meaning in Life Scale* (Jim, Purnell, Richardson, Golden ve Anderson, 2006) ve *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier ve Kaler, 2006) eklenmiştir. Yeni çalışmalar bu araçların güçlü faktör yapıları olduğunu göstermektedir. *The Meaning in Life Questionnaire* (Steger, Frazier ve Kaler, 2006) Türkçe'ye uyarlanan ilk yaşamın anlamına ilişkin ölçek olmuştur. Terzi vd. (2011) ve Demirbaş ve

Keklik (2011) ölçeği Türkçe'ye ayrı olarak uyarlamışlardır. Ölçek Türkçe'ye "Yaşamdaki Anlam Ölçeği" ismiyle çevrilmiştir.

Ranst ve Marcoen (1997), LRI (Life Regard Meaning)'nin kullanımıyla ilgili yaptıkları çalışmaların sonucu olarak; yaşamın anlamını ölçmenin, çok soyut ve çok faktörlü bir yapı olması sebebiyle zor olduğunu söylemişlerdir. Ancak son yıllardaki çalışmalarla, daha önce de değinildiği gibi, bu kanının değiştiği görülmektedir. Örneğin Klerk, Boshof ve Wyk (2009)'in aktardığına göre araştırmalar; yaş, ilişki durumu, dini durum, kültürel zenginlik gibi psiko-sosyal değişkenlerle yaşamın anlamı arasında çelişkili ve anlamsız sonuçlar elde etmişlerdir. Ancak özellikle LRI'nin kültürlerarası kullanımı konusundaki geçerliğinin birçok araştırmayla ortaya konduğunu aktarmaktadırlar.

Klerk, Boshof ve Wyk (2009) *Life Regard Index* (LRI)-Yaşam İlgisi Ölçeği'nin Güney Afrika'da uygulanabilirliğini test etmişlerdir. Sonuçlar LRI'nin yapı geçerliğini ortaya koymuş olmakla birlikte, orijinal ölçekte çalışan iki maddenin bu bölgede yapılan uygulamanın faktör yapısında çalışmadığı gözlenmiştir. Böylece 28 maddelik orijinal formun Güney Afrika'da 26 madde olarak ve tek boyutlu bir ölçek olarak uygulanabileceği sonucuna varılmıştır. Bu çalışma LRI'nin kültürlerarası transfer edilebilirliğini göstermesi bakımından önemlidir.

Francis ve Hills (2008) *The Meaning in Life Index*'i (MILI) geliştirmekle birlikte yaşamın anlamının İngiliz üniversite öğrencileri arasında dini davranışlar ve inançlarla ilişkisini araştırmışlardır. Araştırmacılar alana yeni 9 maddelik geçerli ve güvenilir bir araç kazandırmışlardır. Çalışmada ayrıca yaşamın anlamının; nevrotizm ve psikotizm ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Dini davranışlar konusundaki ilginç bir sonuç, haftada en az bir defa kiliseye gidenlerin, daha az gidenlere göre yaşam anlamı puanlarının daha yüksek çıkmış olmasıdır. Araştırmacılar yaşamın anlamının daha çok kişilikteki bireysel farklılıklarla ilgili bir kavram olduğunu, bu bireysel farklılıkların dini davranış ve tutumlardan daha güçlü bir biçimde yaşamın anlamı ile ilişkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır. Araştırmacılar yaşamın anlamı konusunun ne olduğumuz veya ne yaptığımızdan daha çok kim olduğumuzla ilgili bir konu olduğu sonucuna varmışlardır ve bu konuda daha çok araştırmaya gereksinim olduğunu altını çizmişlerdir.

Morgan ve Farsides (2009) 23 maddelik Meaningful Life-Anlamlı Yaşam Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır; amaçlı yaşam, değerli yaşam (saygın), başarılı yaşam, prensipli yaşam, ilginç yaşam. Bulgular yaşamın anlamına ilişkin bu beş faktörlü yapının pratikte faydasını desteklemiştir.

Jonsen, Fayertröm, Lundman, Nygren, Vahakanges ve Strandberg (2010), PIL'in kuramsal varsayımlarını test etmiş, İsveç versiyonu PIL'in yapısını açıklamışlardır. Araştırmacılar 449 kişilik %62'si kadın olan ve yaşları 19-103 arasında değişen bir katılımcı grupta çalışmışlardır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda PIL'in Frankl tarafından açıklanan üç boyutu desteklenmiştir. Bu boyutlar; varoluşta anlam, günlük yaşamda anlam yaratmada özgür olmak, gelecekte yaşanabilecek sıkıntılar karşısında anlam aramaya isteklilik. Araştırmada ayrıca İsveç versiyonu PIL'in geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bulunmuştur.

Araştırma Sonuçlarına Göre Yaşamın Anlamının İlişkili Olduğu Değişkenler

Birçok araştırmacı (Zika ve Chamberlain, 1992; Debats, 1996; Frankl, 1959/1985; Sappington, Bryant ve Olden, 1990; Akt: Melton ve Schulenberg, 2008) yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş-well being arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Araştırmalara göre, yaşamlarında anlam bulan kişiler, bulamayanlara göre daha az psikolojik stres yaşamaktadırlar, özsaygı ve mutluluk düzeyleri daha yüksektir. Ayrıca yaşamlarının anlamlı olduğunu düşünen bireylerin yaşamda bir amaçları da olduğu, yaşamlarını daha yararlı (solitary) etkinliklerle geçirdikleri, stres ve sorunlar karşısında daha dirençli oldukları gözlenmiştir (Sappington ve diğ.,1990; Phillips, 1980). Yaşamda anlam bulamama; depresyon, benliğin aşığılanması (self derogation), kadınların ilaç kullanımı ve erkeklerin intihar düşünceleri konusunda belirleyici bir faktör olarak bulunmuştur (Harlow, Newcomb ve Benter, 1986). Ayrıca kayıpla başa çıkma konusunda, yaşamını anlamlı bulanların başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Robak ve Griffin, 2000).

Feldman ve Snyder (2005), yaşamın anlamı ve umut arasındaki ilişkiyi amaç yönelimli düşünme-goal directed thinking- temelinde değerlendirmişlerdir. Anlam kuramcıları tarafından "umut" da yaşamın anlamı konusunda temel bir bileşen olarak görülmektedir. Araştırmacılar, 139 üniversite öğrencisine; anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçekleri uygulamışlardır. Sonuçlar umudun anlamın bir bileşeni olduğunu desteklemiştir. Regresyon analizinde umut faktörü kontrol edildiğinde, anlam ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin azaldığı görülürken, anlam faktörü istatistiksel olarak kontrol edildiğinde umut ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkinin azaldığı gözlenmiştir. Bu sonuçlar yaşamın anlamı söz konusu olduğunda umudun temel bir bileşen olduğunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşamın anlamı konusu insan yeryüzünde var olduğu sürece tartışılmaya devam edecek bir konudur. İnsanı ve dünyayı anlama çabası içinde olan psikoloji, felsefe ve sosyoloji alanlarındaki çalışmalar bu çabaya her gün yeni fikirler katmaktadır. Ülkemizde psikolojik danışma ve rehberlik alanında muhtemelen soyut yapısı gereği konuya yeterince ilgi gösterilmediği görülmektedir. Bu çalışmada araştırmacının bakış açısından felsefi, psikolojik ve psikometrik bir bakış yapılarak konuya dikkat çekilmek istenmiştir. Görüldüğü üzere konu hakkında geliştirilen ölçme araçları ve yapılan araştırmalar gün geçtikçe artmaktadır. Günümüzde daha güvenilir ve geçerli ölçme araçları mevcuttur. Araştırmalar (Zika ve Chamberlain, 1992; Debats, 1996; Frankl, 1959/1985; Sappington, Bryant ve Olden, 1990; Akt: Melton ve Schulenberg, 2008) yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluş (well-being) arasında olumlu bir ilişki olduğunu göstermiştir. Yaşamını anlamlı bulan insanlar daha az stres yaşamakta, daha yüksek özsaygıya sahip, yaşamdan daha umutlu görünmekte ve kayıpla daha rahat başa çıkabilmektedirler (Sappington ve diğ., 1990; Phillips, 1980; Robot & Griffin, 2000; Feldman ve Snyder, 2005). Depresyon, madde kullanımı, benliğini aşağılama (self derogation), intihar düşünceleri ise yaşamı anlamlı bulmama ile ilişkili bulunmuştur (Harlow, Newcomb & Benter, 1986).

20.yy'ın ikinci yarısından itibaren ABD'de gelişmeye başlayan gelişimsel rehberlik yaklaşımı, bireyin yaşamını evreler halinde ele almakta ve her bir evrenin psikolojik, sosyal, fizyolojik ve mesleki gereksinimlerini dikkate almaktadır. Bu yönüyle gelişimsel rehberlik anlayışı rehberliğin bir diğer işlevi olan önleyici ve koruyucu olma işlevine de hizmet etmiş olmaktadır. Yukarıda verilen araştırma sonuçları, yaşamını anlamlı bulan insanların psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleriyle ulaşılmaya çalışılan; özsaygısı yüksek, stresle ve kayıpla başa çıkabilen ve umut düzeyleri yüksek bireyler olduğunu göstermektedir. Bu durum gelişimsel rehberlik anlayışı yeterince yaygınlaştırıldığında ve amacına uygun olarak verilebildiğinde, yaşamını anlamlı bulan bireyler yetiştirmeye hizmet edeceği gibi bir çıkarsamayı mümkün kılmaktadır. Gelişimsel rehberlik hizmetleri dolaylı olarak her ne kadar bu amaca hizmet ediyor görünse de, yaşamın anlamı konusu rehberlik programları içinde ayrıca ele alınmalı, birey bu ihtiyacı konusunda farkındalık kazanmalı ve kendisine ve hayatına bu farkındalık aracılığıyla bakabilmelidir. Bu sürecin niteliği de bu konuda bilinçli eğitimcilerin desteği ile artacaktır. Bu bağlamda eğitimcilerin konuya duyarlılığı, kuramsal ve pratik bilgisi artırılmalıdır. Ülkemizde son yıllarda resmi makamlarca da rehberlik hizmetlerine verilen önemin arttığı gözlenmekte, bu durum geleceğe umutla bakmayı mümkün kılmaktadır.

Yaşamın anlamı konusundaki sorgulama daha çok bir yetişkin sorgulaması gibi dursa da, yaşama başlarken bireyin kendisiyle ve dünyayla nasıl bir bağ kurduğıyla oldukça ilgilidir. Tüm psikolojik sorunların çözümünde bireysel tarihçe alınması da bu sebeptir. İnsan yaşamının ilk yıllarındaki tecrübeler; Beck'e göre temel inançlarını, Bern'e göre yazgısını, Adler'e göre yaşam amacını, Freud'a göre temel kişilik yapısını biçimlendirir. Yaşamın anlamı konusundaki bireysel sorgulama da bu alt yapıdan bağımsız gerçekleşmeyecektir. Bu sorgulamanın en net gözlemlendiği yaş dönemlerinden biri ergenlik dönemidir. Salinger'ın (2000) "Çavdar Tarlasındaki Çocuklar" kitabının başkarakteri 16 yaşındaki Holden Caulfield tam da bu sorgulamanın ortasındadır. Kararsızlıklar içinde bocalamakta, bir karar vermek zorunda olmaktan dolayı bunalmakta, neyi sevdiğini ve sevmediğini bilememekte, hayatta anlamlı bir şeylerin parçası olmak istemekte, mevcut düzenin kurallarına göre davranırsa kendini kaybetmekten korkmaktadır. Toplum genç bireyleri erken yaşta hayatları ile ilgili ciddi kararlar almaya yöneltmektedir. Bu durum ergenlik döneminin hızlı değişim ve dönüşümü ile birlikte düşünüldüğünde gençlerin kendilerini baskı altında hissetmeleri kaçınılmaz olmaktadır. Gelişimsel yapısı gereği gelişimsel rehberlik hizmetleri, erken yaşlarda çocuğun kendini tanıma ve keşfetme sürecine katkıda bulunarak ve ergenlik dönemindeki sosyal ve psikolojik desteği, çevre ile işbirliği içinde sağlayarak bireylerin yaşamlarının anlamını bulmaları sürecine önemli bir katkı sağlayabilir.

Bu değerlendirme gelişimsel rehberlik hizmetlerinin yaşamlarını anlamlı bulan, mutlu bireyler yetiştirmedeki önemini göstermesi bakımından önemli olmakla birlikte, rehberlik hizmetlerinin merkezinde yer alan psikolojik danışma hizmetlerinde yaşamın anlamı konusunda verilecek hizmetler ayrıca değerlendirilmelidir.

Psikolojik danışma yardımı, yapısı farklılaşsa da okulöncesinden (4-6 yaş) başlayarak her yaş grubuna verilebilmektedir. Ancak yaşamın anlamı konusundaki bir sorun ile psikolojik yardım arayışı, muhtemeldir ki ergenlik yıllarından önce gözlenmez. Bu durumda ergenlerle ve yetişkinlerle çalışan psikolojik danışmanların, temel psikolojik danışma becerilerinin yanı sıra, yaşamın anlamı konusundaki yazına ve böylece sorunun psikolojik, felsefi ve sosyolojik yapısı konusunda bir kavrayışa sahip olmasında yarar vardır.

Ölçmenin zor olması böyle bir konunun önemini ortadan kaldırmamaktadır. Yeni araştırmalarla Türkçe'ye ölme araçları kazandırmak gerekli görünmektedir. Bu çalışmalar Türk halkının yaşamındaki anlam kaynaklarını bulma ve yaşamı anlamlı bulup bulmama konusundaki profilini çıkarmaya yardımcı olacaktır. Böylece Türk halkına yaşamın anlamı konusunda verilecek bir hizmet bu kültürün anlam kaynaklarından beslenebilecektir.

KAYNAKLAR

- Camus, A. (1998). *Sisifos Söyleni* (Çev:Tahsin Yücel). İstanbul. Can Yayınları.
- Chamberlain, K. ve Zıka, S. (1987). Mesuring Meaning in life: an examination of three scales *Personality and Individual Differences*. 9/3, 589-596.
- Corey, G. (1990). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Third Edition). Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Demirbaş, N. ve Keklik, İ., (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. 3-5 Ekim 2011, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Dyck, M.J. (1987). Assesing Logothrrapeutic cunstructs: conceptual and psychometric status of the Purpose in Life and seeking of Neotic Goals tests. *Clinical Psychology Review*. 7, 439-447.
- Feldman, D.B., ve 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.
- Francis, L.J. ve 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.
- Frankl, V. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı* (Çev. Selçuk Budak). Ankara. Öteki Yayınevi.
- Geçtan, E. (1998). *Varoluş ve Psikiyatri*. (II. Basım). İstanbul. Remzi Kitabevi.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*. 42, 5-21.
- Hullett, M.A. (1994). A Validation Study of The Existential Anxiety Scale S Paper presented at the *Annual Meeting of the Middle Tennessee Psy. Association*.
- Jim, H.S., Purnell, J.Q., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D., & Andersen, B.L. (2006). Measuring meaning in life following cancer. *Quality Of Life Research: An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation*, 15, 1355-1371.

- Jonsln, E., Fagerström, L., Lundman, B., Vllhkangas, M. Ve Strandberg, G. (2010). Psychometric Properties of the Swedish Version of the Purpose in Life Scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciencies*. 24/1, 41-48.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümçül Hastalık Umutsuzluk*. Ankara. Doğubatı Yayınları. 1.Basım
- Klerk, J.J., Boshof, A.D. ve Wyk, R. (2009). Measuring meaning in life in South Africa: validation of an instrument developed in the USA. *South African Journal of Psychology*. 39/3, 314-325.
- Khun, T. (2007). *Kopernik Devrimi-Batı Düşüncesinin Gelişiminde Gezegen Astronomisi*. (Çev. Halil Turan, Dursun Bayrak, Sinan K. Çelik). I. Basım. Ankara. İmge Kitabevi
- Melton, A.M.A. ve Schulenberg, S.E. (2008). On the Measurement of Meaning: Logotherapy's Empirical ontributions to Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*. 36, 31-44.
- Morgan, J. Ve Farsides, T. (2009). Psychometric Evaluation of the Meaningful Life Measure. *Journal of Happiness Studies*. 10/3, 351-366.
- Phillips, W. M. (1980). Purpose in life, depression, and locus of control. *Journal of Clinical Psychology*. 36, 661-667.
- Prager, E. (1996). Exploring Personal Meaning in an age differentiated Australian sample: Another look al the Sources of Meaning Profile(SOMP). *Journal of Aging Studies*. 10/2, 117-136
- Ranst, Nancy V., Marcoen, A. (1997). Meaning life of young elderly adults: an examination of the factorial validity and invariance of the life regard index. *Personality and Individual Differences* 22/6, 877-884.
- Robak, R.W. ve Griffin, P.W. (2000). Purpose in life: What is its relationship to happiness, depression,and grieving? *North American Journal of Psychology*, 2, 113-120.
- Rousseau, J. J. (2003). *Emile "Bir Çocuk Büyüyor"*. (Çev. Ülkü Akagündüz). Birinci Basım. İstanbul. Selis Kitaplar Yayınevi.
- Salinger, J.D. (2000). *Çavdar Tarlasında Çocuklar*. Yapı Kredi Yayınları. İstanbul.
- Sappington, A. A., Bryant, J.,&Oden, C. (1990). An experimental investigation of Viktor Frankl's theory of meaningfulness in life. *The International Forum for Logotherapy*, 13, 125-130.
- Schopenhauer, A. (2008). *Hayatın Anlamı*. (Toplu Eserleri 3). İstanbul. Say Yayınları. 2. Basım
- Snyder, C.R. (1997). Control and the applivation of Occam's Razor to terror menagement theory. *Psychological Inquiry*. 8, 48-49.
- Steger, M.F., Frazier, & Kaler, M. (2006). The Meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.

- Tevfik B. (2001). *Nietzsche Hayatı ve Felsefesi*, Karşı Kıyı Yayınları.
- Terzi, Ş., Tekinalp, E.B., ve Leuwerke, W. (2011). Yaşamdaki Anlam Ölçeği'nin çeşitli yaş gruplarına göre psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi.3-5 Ekim 2011, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Valk, J. (2009). Religion or Worldview: Enchancing Dialogue in the Public Square. *Marburg Journal of Religion*, 14 (1), 1-15.
- Yalom, I. (1999) *Varoluşçu Psikoterapi*. (Çev:Zeliha İyidoğan Babayiğit). Kabalıcı Yayınevi. İstanbul

