

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE YAŞAMIN
ANLAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMİNE ERDEM

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2024

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE YAŞAMIN
ANLAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EMİNE ERDEM

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2024

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak

sunmadığımı beyan ederim.

Emine ERDEM

ÖN SÖZ

Çalışmamda öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum kıymetli danışman hocam Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye yol göstericiliği, desteği ve öğrettikleriyle sürecimi keyifli hale getirmesinden ve disipliniyle bana rol model olmasından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi değerli hocalarına ders dönemindeki ve veri toplama aşamasındaki katkılarından dolayı teşekkür ederim. Çalışmaya katılan Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerine gönüllülükleri için teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimde tanışmaktan mutluluk duyduğum, benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve her daim kendisine danışabileceğimi hissettiren kıymetli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatma Dilek TEL KARATAŞ'a teşekkürlerimi sunarım.

Sevgili arkadaşlarım Merve AŞUT, Ayça İrem KEÇİCİ, Merve Nur ZENGİN, Selin TÜRKAY ve Beyzanur AYDIN'a tez dönemimdeki destekleri ve hayatımda bana kaynak oldukları için teşekkür ederim.

Yaşamımdaki en büyük şanslarımdan biri olan daimî destekçim ablam Merve ERGİN'e, bana koşulsuz sevgi ve cesaret sunan anne ve babam Gülsüm ve Mustafa ERDEM'e sonsuz teşekkür ederim.

Zorlandığımda dahi özşefkatli davranabildiğim ve bu süreçten zevk alabildiğim için kendime teşekkür ederim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİK VE YAŞAMIN ANLAMİ

Emine ERDEM, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2024

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo- ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresi değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın modeli, ilişkisel araştırma modelidir. Bu araştırmanın örneklemini Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerdir. Çalışma grubunun yaş aralığı 17-45'tir ve 328'i (%84.8) kadın, 59'u (%15.2) erkek olmak üzere toplamda 387 kişiden oluşmaktadır.

Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini ölçmek için Kişisel Bilgi Formu, psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek için Psikolojik Esneklik Ölçeği ve yaşamın anlamı düzeylerini ölçmek için Yaşamın Anlamı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde sosyal bilimler için uygun bir istatistik programından yararlanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı alt boyutları (var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam) arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordama düzeyi Hiyerarşik Regresyon Analizi ile belirlenmiştir. Psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet ve romantik ilişkiye sahip olma durumu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediği İlişkisiz Örneklem t Testi ile analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik puanlarının öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo- ekonomik düzey ve romantik ilişkinin süresi değişkenleri açısından incelenmesi ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile yapıp, farklılıkların hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla Bonferonni Testi kullanılmıştır.

Yapılan veri analizleri sonucunda psikolojik esneklik ile var olan anlamın orta düzeyde ve pozitif ilişkili olduğu ve psikolojik esneklik ile bulunmaya çalışılan anlamın düşük düzeyde ve negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte; yaşamın anlamının alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordama düzeyi incelendiğinde ise var olan anlamın psikolojik esnekliği

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordarken, bulunmaya çalışılan anlamın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Demografik değişkenlerden elde edilen verilere göre; psikolojik esneklik düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ve üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik düzeyi erkeklerde kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik esneklik düzeyi öğrenim görülen bölüm değişkenine göre ise anlamlı farklılık göstermemektedir. Psikolojik esneklik düzeyi yüksek ve orta olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey gruplarında düşük olarak algılananlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca psikolojik esneklik düzeyinin romantik ilişkisi olanlarda daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Psikolojik esneklik, romantik ilişkinin süresine göre incelendiğinde 6-12 ay süreli romantik ilişkiye sahip olanların psikolojik esneklik düzeyleri romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Psikolojik esneklik, Yaşamın anlamı, Var olan anlam, Bulunmaya çalışılan anlam

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY AND MEANING OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS

Emine ERDEM, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2024

The purpose of this research is to determine the relationship between psychological flexibility and the meaning of life in university students and to examine the levels of psychological flexibility according to gender, field of study, perceived socio-economic status, relationship status, and duration of romantic relationship variables. The research model is the correlational survey model. The sample of this research consists of students studying at Sakarya University Faculty of Education. The age range of the study group was 17-45 years and consisted of 387 people in total, 328 (84.8%) of whom were female and 59 (15.2%) of whom were male.

A Personal Information Form was used to collect data related to demographic characteristics in the research, the Psychological Flexibility Scale was used to measure the level of psychological flexibility, and the Meaning in Life Scale was used to measure the levels of meaning in life. A suitable statistical program for social sciences was used for data analysis.

Pearson Correlation Analysis was conducted to determine the relationship between the sub-dimensions of psychological flexibility and the meaning of life in university students (existing meaning and search of meaning). The level of prediction of psychological flexibility by the existing meaning and the meaning tried to be found in university students was determined by Hierarchical Regression Analysis. The statistical significance of differences in psychological flexibility scores according to gender and relationship status was analyzed using the Independent Samples t-Test. Whether there were statistically significant differences in psychological flexibility scores according to the field of study, perceived socio-economic status, and duration of romantic relationship variables was determined by One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and the Bonferroni Test was used to identify differences in which groups.

As a result of the data analysis, a moderate and positive relationship was found between psychological flexibility and existing meaning. In contrast, a low and negative relationship

was found between psychological flexibility and sought meaning. Furthermore, when examining the predictive level of the sub-dimensions of meaning in life on psychological flexibility, it was observed that existing meaning positively affected psychological flexibility. In contrast, sought meaning had a negative effect. According to the data obtained from demographic variables, the level of psychological flexibility shows a significant difference according to gender, with psychological flexibility being higher in males compared to females in university students. There was no significant difference in the level of psychological flexibility according to the field of study variable. The level of psychological flexibility was found to be higher in socio-economic status groups perceived as high and moderate compared to those perceived as low. It was determined that the level of psychological flexibility was higher in individuals with a romantic relationship. When psychological flexibility was analyzed according to the duration of the romantic relationship, it was found that the psychological flexibility levels of those who had a relationship of 6-12 months were higher than those who did not have a romantic relationship.

Keywords: Psychological flexibility, Meaning of life, Existing meaning, Search of meaning



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM

.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

ÖN SÖZii

ÖZETiii

ABSTRACTv

İÇİNDEKİLERvii

TABLolar LİSTESİx

ŞEKİLLER LİSTESİxi

SİMGELER VE KISALTMALARxii

BÖLÜM I1

GİRİŞ1

1.1. Problem durumu
.....**Hata! Yer işareti tanımlanmamış.**

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi2

1.3. Problem cümlesi4

1.4. Alt problemler4

1.5. Varsayımlar4

1.6. Sınırlılıklar5

1.7. Tanımlar5

BÖLÜM II6

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR6

2.1. Psikolojik esneklik6

2.1.1. Psikolojik esnekliğin boyutları7

2.1.1.1. An'da olmak	8
2.1.1.2. Değerler	9
2.1.1.3. Değer yönelimli eylemler	10
2.1.1.4. Bağlamsal benlik	10
2.1.1.5. Ayırışma	11
2.1.1.6. Kabul	11
2.2. Yaşamın anlamı	12
2.2.1. Yaşamın anlamının ortaya çıkışı	12
2.2.2. Yaşamın anlamına dair bazı görüşler	13
2.3. İlgili araştırmalar	18
2.3.1. Psikolojik esneklikle ilgili ulusal alan yazınında yapılan çalışmalar	18
2.3.2. Psikolojik esneklikle ilgili uluslararası alan yazınında yapılan çalışmalar	20
2.3.3. Yaşamın anlamı ile ilgili ulusal alan yazınında yapılan çalışmalar	21
2.3.4. Yaşamın anlamı ile ilgili uluslararası alan yazınında yapılan çalışmalar	24
BÖLÜM III	27
YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın yöntem	27
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	27
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri	29
3.3.1. Kişisel bilgi formu	29
3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği	29
3.3.3. Yaşamın anlamı ölçeği	30
3.4. Verilerin analizi	30
BÖLÜM IV.....	32
BULGULAR	32

4.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasındaki ilişkilere yönelik bulgular.....	32
4.2. Üniversite öğrencilerinde var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordama düzeyine ilişkin bulgular.....	33
4.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesi.....	35
4.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin öğrenim görülen bölüme göre incelenmesi.....	36
4.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre incelenmesi.....	37
4.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre incelenmesi.....	39
4.7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkinin süresine göre incelenmesi.....	40
BÖLÜM V	43
SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER	43
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	43
5.1.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasındaki ilişkilere ve yordama düzeyine yönelik sonuç ve tartışma.....	43
5.1.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	45
5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin öğrenim görülen bölüme göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	46
5.1.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	47
5.1.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	49
5.1.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkinin süresine göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma.....	50

5.2. Öneriler	51
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	51
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	52
KAYNAKLAR	54
EKLER	68

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin sosyo-demografik bilgilerin dağılımı	28
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik, var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasındaki ilişkiye yönelik korelasyon analizi sonucu.....	32
Tablo 3. Regresyon analizi sayıtlarına ilişkin sonuçlar	33
Tablo 4. Yaşamın anlamının alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordama düzeyine ilişkin hiyerarşik doğrusal regresyon analizi sonuçları	34
Tablo 5. Psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ilişkisiz örneklem t testi sonuçları	35
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının öğrenim görülen bölüme göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları	36
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları	37
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre var olan anlam ve psikolojik esneklik puanlarına ilişkin bonferonni testi sonuçlar	38
Tablo 9. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkiye sahip olma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ilişkisiz örneklem t testi sonuçları	39

Tablo 10. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkinin süresine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonuçları	40
Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin süresine göre psikolojik esneklik puanlarına ilişkin bonferonni testi sonuçları	41

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Esnek Altıgeni	8
Şekil 2. Wong'un Anlam Bileşenleri Tanımlaması	14
Şekil 3. Logoterapi'nin Temel Varsayımları	16



SİMGELER VE KISALTMALAR

ANOVA: İlişkisiz Örneklemeler İçin Tek Yönlü Varyans Analizi

ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Kabul ve Kararlılık Terapisi)



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya dair problem durumu, amaç ve önem, problem cümlesi ve alt problemler, varsayımlar ve sınırlılıklar ile bazı tanımlamalar yer almaktadır.

1.1. Problem durumu

Üniversite dönemi gençlerin ailelerinden bağımsızlaşmaya başladıkları ve pek çok yeni deneyim kazandıkları süreç olarak görülebilir. Gençler, üniversite döneminde yetişkinlik yıllarını da şekillendiren konularda seçimler yapmaya çalışırlar (Asıcı, 2018). Üniversite döneminde kolaylaştırıcı, yaşam memnuniyetini, motivasyonunu artıran faktörler olduğu gibi, zorlayıcı ve yaşamının pek de kolay olmadığı durumlar da söz konusu olabilir. Dolayısıyla stres ve kaygının yoğun olarak yaşandığı üniversiteye hazırlık döneminden sonra, üniversite yaşamına başlamayla birlikte yeni bir çevre, yaşam düzeni ve sorumluluklara uyum sağlamaya çalışmak zorlayıcı olabilirken ve bu durum öğrencilerin psikolojik sağlıklarını da önemli düzeyde etkileyebilmektedir.

Üniversite yaşamındaki uyum süreciyle birlikte öğrenciler oldukça çeşitli alanlarda problem yaşamaktadırlar. Bunlar; ekonomik, öğretim elemanları ve öğretim programlarıyla ilgili (Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009), meslek edinme, çevreyle iletişim, kendini ifade etme (Kacur ve Atak, 2011), akademik sorunlar gibi çeşitli zorlanmaların yanı sıra psikolojik boyutta; aile ve arkadaşlarla ilgili problemler, sigara/ madde kullanımı (Erkan, Özbay, Cihangir Kaya ve Terzi, 2012), (Doğan ve Akçalı, 2021), depresyon (Güzel ve Ergün, 2020), kaygı, obsesif ve kompulsif bozukluk, ve travma sonrası stres bozukluğu (Huang, Nigatu, Smail-crevier, Zhang ve Wang, 2018), yalnızlık, sınav kaygısı, uyku sorunları (Köksal ve Topkaya, 2021) gibi psikolojik zorlanmalar yaşanabilmektedir. Farklı alanlarda yaşanan bu problemler, üniversite öğrencilerinin amaçlarına ulaşmalarını, sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Zorlayıcı duygu ve düşüncelerle birlikte hareket etmekte zorlanan üniversite öğrencileri için bu noktada seçimleri anlamsız gelmeye başlayabilir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı bu zorlanmaların bazıları için sürecin bir parçası denilebilir. Fakat bu problemlerden

kurtulmaya çalışmak ve söz konusu zorlanmalara olmaması gereken durumlar olarak bakmak sıkıntıların şiddetini arttırıp öğrencileri/bireyi zengin ve dolu bir yaşamdan alıkoyabilir.

Ergenlik ile yetişkinliğin arasında bir köprü görevi gören genç yetişkinlik, farklı alanlarda uyumu gerektirmektedir. Üniversite hayatına başlayan gençler, ailelerinden uzakta yaşamaları, kendilerine uygun arkadaş çevresi kuramamaları gibi nedenlerle problem yaşayabilirler (Özü, 2018: 333). Psikolojik esnekliğin genç yetişkinlerde olumlu çıktılarının olmasının muhtemel olduğu düşünülebilir. Aynı zamanda yaşamda bir anlama sahip olmak ya da yaşamın anlamını bulmaya çalışmanın da karşılaşılan problemleri ele alış biçimini şekillendirebileceği söylenebilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin yaşamın anlamı ile ilişkisi ve psikolojik esnekliklerinin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo- ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresi değişkenlerinden hangileriyle ilişkili olduğu incelenmek istenmiştir.

Yapılan çalışmalardan farklı olarak tüm dünyanın da etkilenmesi muhtemel olan psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı noktalarında zorlanmalar yaşanan Covid-19 pandemisi sürecinden sonra bu değişkenlerin ele alındığı bir çalışmanın yapılmasının önemli olduğu düşünülmüştür. Yaşamda anlama sahip olmanın karşılaşılan zorlu deneyimlerin etkisini azaltabileceğinden hareketle, psikolojik esnekliğin de zorlu deneyimlerle hareket etme konusunda benzedikleri düşünülebilir.

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklikleri ve yaşamın anlamıyla ilgili yeni bir çalışma olması ve yapılacak çalışmalara veri sunması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında, psikolojik esneklikleri düşük olan ve yaşama anlam verme konusunda zorlanan üniversite öğrencilerine yapılabilecek olan deneysel ve eğitsel çalışmalara destek sağlayabileceği söylenebilir.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Mevcut çalışmadaki temel amaç; üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olup olmadığını tespit etmektir. Bunun yanı sıra psikolojik esneklik ile yaşamın anlamı alt boyutları; var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasındaki ilişkinin incelenmesi, var olan anlam ile bulunmaya

çalışılan anlamın psikolojik esneklik düzeyini yordama derecesi ve psikolojik esnekliğin cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve ilişkinin süresi değişkenlerine göre incelenmesi de alt amaçlardır. Bağımlı değişken olması sebebiyle psikolojik esneklik, demografik değişkenlere göre incelenmiştir.

Kabul ve Kararlılık Terapisi insanların acı ile yaşamasının mümkün olduğunu savunan ve buna yönelik çalışmaları olan ve odak noktası psikolojik esneklik olan bir terapi modelidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin temel amacı psikolojik esnekliği arttırmaktır. Bireylerin değerleri doğrultusunda hareket etmesi, deneyimlere açık olması ve tam bir farkındalık içinde olabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik esneklik ile hayat kalitesi pozitif ilişkilidir. Psikolojik esneklik artarken bireyler zengin ve anlamlı bir hayat yaşama potansiyelini maksimuma çıkarmış olurlar ve bu esnada hayattaki kaçınılmaz acıyı da göz ardı etmeden etkin bir şekilde ele alabilirler (Harris, 2022). Psikolojik esnekliğin yanı sıra hayatta bir anlama sahip olmak da kaçınılmaz acıları ele alabilmekte etkili olabilmektedir.

Yaşamın anlamı için, bireyin varlığının ve varoluşundan kaynaklanan anlam ve bununla ilişkili hissedilen değer olarak tanımlama yapılmıştır (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006). Yaşamda anlam konusunu ele alan Logoterapi'ye göre ise insan için anlam arayışı hayatın temel motivasyonudur. İnsan, en umutsuz ve çaresiz durumlarda bile kendi ötesine geçmekle birlikte acı çekmenin geliştirici yönünü keşfedebilir (Frankl, 2021). Yaşamda anlama sahip olmak zorlayıcı deneyimleri yaşamayı ve geleceğe bakış açısını olumlu yönde etkilemektedir. Hatta zorlayıcı deneyimler insanlar için anlam kaynağı haline gelebilmektedir (Taş, 2022). Hayatın anlamı, birey için zorluklardan doğabileceği gibi, karşılaşılan zorluklar için bir siper görevini de görebilir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında; yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik ilişkisi (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017; Meydan ve Pamukçu, 2013), yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik üzerinde ayrı ayrı çalışmalar yapılsa da (Özyürek ve Atalay, 2020; Ateş ve Sağar, 2022; Bakalım ve Şanal Karahan, 2022) yaşamın anlamı ve psikolojik esnekliğin Kişisel Bilgi Formu'nda yer verilen romantik ilişki durumu, algılanan sosyo-ekonomik düzey gibi kavramlar açısından ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra Covid-19 pandemisinden sonra üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ruh sağlığı sorunları riskinin arttığı (Ma, Zhao, Li, Cehn, Wang, Zhang, Chen, Yu, Jiang, Fan ve Liu, 2020; Lai, Lee, Wang, Feng, Lai, Ho, Lam, Ip ve Lam, 2020) göz önünde bulundurulursa psikolojik esneklik ve yaşamın anlamının ele alınması önemli görülmektedir. Hayatta bir anlama sahip olmak ve psikolojik esnekliğin yüksek olmasının zengin bir hayat yaşamaya işaret

edebileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında üniversite öğrencilerinin yaşamlarını daha zengin hale getirebilmelerinde bu değişkenlerin ilişkisinin incelenmesinin, buna yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda yapılabilecek deneysel çalışmalar için de güncel veri sunması hedeflenmiştir.

1.3. Problem cümlesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki nasıldır? Psikolojik esneklik puanlarında cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresi değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık var mıdır?

1.4. Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam alt boyutları psikolojik esnekliği yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik düzeyi cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresine göre istatistiksel olarak farklılık göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

1. Bu çalışmada kullanılan ölçekler istenen değişkenleri ölçmede yeterlidir.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin tamamı ölçekleri gönüllü olarak doldurmuşlardır.
3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yanıtlarını içtenlikle ve kendileri için doğru olacak şekilde vermişlerdir.

1.6. Araştırmanın sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu 2022-2023 yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü katılan 387 kişiyle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler Psikolojik Esneklik Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik esneklik: Duyguları, düşünceleri, sezgileri ve hatıraları şartların elverdiği haliyle olduğu gibi deneyimlemek ve bilinçli olarak seçilen değerler doğrultusunda kararlı eylemlerde bulunmaktır (Hayes ve Lillis, 2021).

Yaşamın anlamı: Kişinin karşılaştığı durum karşısındaki somut anlamdır. Yalnızca belli bir durumla ilgili olmamakla birlikte her an ve kişiden kişiye göre de değişebilmektedir (Frankl, 2021).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik esneklik

İnsanlara, kurdukları ilişkilere yön vermek, etkili bir şekilde öğrenmek ve çalışmak, adaletsizlikle mücadele etmek, bir grubun içinde yer almak gibi hayattaki zorluklara karşı yanıt verme konusunda psikoloji bilimi yol haritası sunmaktadır. Hayatın zorluklarına karşı verilen etkili yanıtlar çeşitlilik gösterir ve değişen koşullara bağlı olmakla birlikte zorluk tarafından engellenebilir. Bu çerçeveler dahilinde, yaşamın zorlukları ve bunun sonucunda ortaya çıkan problemler esenliğin önündeki birincil engeller değildir. Esenliği azaltan şey; bu deneyimlerden kaçmaya odaklanarak değerlere dayalı faaliyetlerin engellenmesidir. Örneğin; üzgün veya yalnız hisseden bir kişi, kendisini aşırı yiyecek, alkol veya diğer maddelerle rahatlatılabilir, önemli bir projeye başlama konusunda kaygılı hissettiğinde sosyal medyada gezinebilir, pişmanlık hissettiğinde saatlerce geçmişini düşünerek etrafındaki dünyayla bağlantı kurmakta başarısız olabilir. Yani çoğu zaman, hayatın zorluklarıyla başa çıkma stratejileri anlık bir rahatlama sağlarken, kişiyi istediği yaşamdan daha da uzaklaştırmaktadır. Bu zorluklara esnek yanıtlar vermek, uzun vadeli refahı desteklemek için gerekli hale gelmektedir (Doorley, Goodman, Kelso ve Kashdan, 2020).

Psikolojik esneklik becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bir dizi güçlü prensip üzerine inşa edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin amacı psikolojik esnekliği arttırmaktır. Bunun için Kabul ve Kararlılık Terapisi, farkındalık ve kabul süreçleri ile bağlılık ve davranışın değişikliği süreçleri ile davranışsal ve bilişsel müdahaleyi kullanır (Harris, 2023; Hayes, Levin, Plumb- Vildardaga, Villatte ve Pistorello, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi veya literatürdeki ismiyle ACT (Acceptance and Commitment Therapy), 1980'lerin ortalarında Steven Hayes ortaya atmıştır. Kelly Wilson ve Kirk Strosahl tarafından da geliştirilen ACT, davranışçı bir terapi olup, harekete geçmekle ilgili olduğundan ACT kelimesinin harflerinin ayrı ayrı okunmasıyla değil, İngilizce'deki "act" (hareket etmek, davranmak) kelimesinin okunuşu şeklinde söylenir (Harris, 2022). ACT'in temelinde İlişkisel Çerçeveleme Kuramı (RFT, Relational Frame Theory) vardır ve felsefi olarak davranış analizine dayanmaktadır. İlişkisel Çerçeveleme Kuramı ise dil ve biliş üzerine davranışsal bir teoridir ve dilin nasıl acı

yarattığına, bununla mücadelenin işlevsizliğine vurgu yaparak bu alanda alternatif bağlamsal yaklaşımlar sunmaktadır (Hayes ve Pierson, 2005). Duygusal ve bilişsel içeriğin düzenlenmesinden ziyade an ile olduğu gibi daha fazla temas kurmayı ve seçilen değerler kılavuzluğunda eyleme geçmeyi ve değiştirmeyi, yani psikolojik esnekliği arttırmayı önemser (Hayes ve diğerleri, 2013).

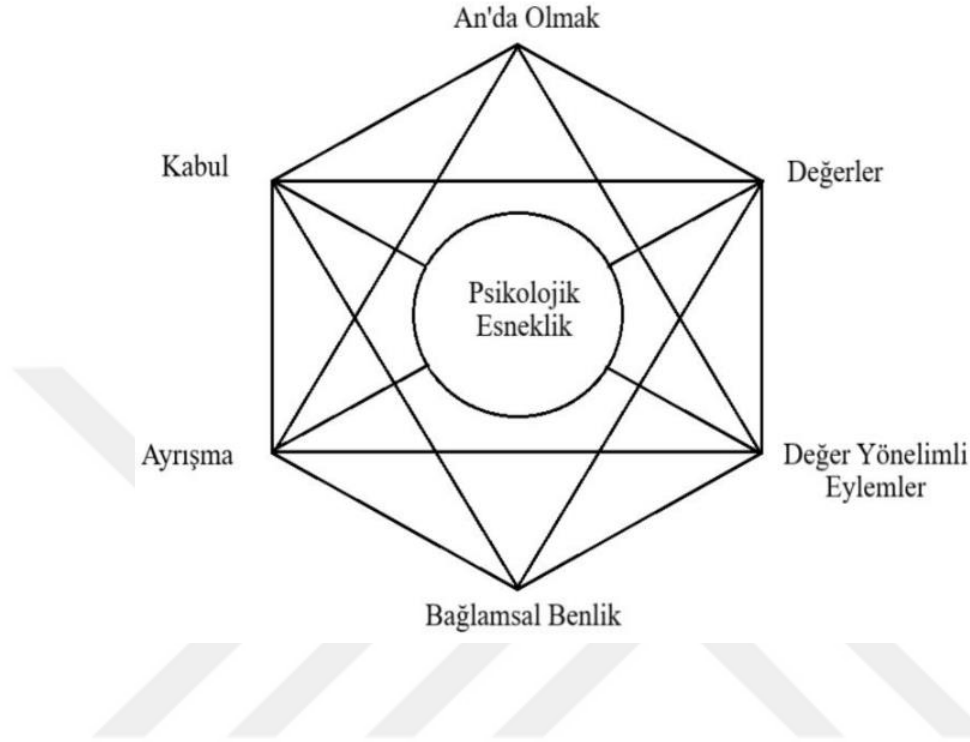
Psikolojik esneklik; bir duruma açıklık, farkındalık ve dikkat ile yaklaşarak, duruma uyum sağlayabilmek ve değerler (kim olmak istediğiniz ve hayatta neyi temsil etmek istediğinize dair en derin arzular) rehberliğinde davranışı yönlendirme becerisidir. Bir başka deyişle şimdide olma, açık olma ve önem verdiğini yapma becerisidir (Harris, 2022). Aynı zamanda psikolojik esneklik, kişinin içinde olduğu anın farkında ve yaşamdaki hedeflerine yönelik kendini düzenlemek için çaba göstermesi olarak da tanımlanabilir (Sağar, 2022). Psikolojik esneklik, esasında bir dizi dinamik süreci içine alır: bireyin değişen koşullara nasıl uyum sağladığı, zihinsel kaynakları nasıl tekrardan yapılandığı, bakış açısını nasıl değiştirdiğini ve ihtiyaçlarını, yaşam alanlarını ve arzularını nasıl dengelediği. Buradan yola çıkarak psikolojik esnekliğin tanımları için bireyler ve çevreye dair bağlamları arasında yinelenen işlemler önemlidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

Çoğu insan için mutsuz anılar, hoş olmayan düşünceler, korkutucu hisler psikolojik esnekliği kısıtlayan içsel olaylardır. Bu içsel olaylar, insanların tepkilerini çoğunlukla hızlı ve otomatik bir biçimde içinde bulundukları andan uzaklaştırıp, bunlardan kurtulmaya, değiştirmeye ya da en aza düzeye indirmeye çalışır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2008). Kaygı, acı veya nefret gibi negatif duygulardan kurtulmaya çalışmak, bu duyguları aktif tutar ve aslında tüm duygular insanlar içindir. İnsanlar sevgi, keyif, başarı, zafer veya zevk gibi olumlu duygulara açıkken, bu duyguları hissetmek için kaygı, korku ve üzüntü hissetmemek adına bir mücadeleye girmektedirler. Bu zorlayıcı duygularla mücadele halinde olmaksızın, onların hayatın bir parçası olduğunu düşünmek ve onlarla yaşamanın da mümkün olduğunu kabullenmek gerekir (Aydın, 2017).

2.1.1. Psikolojik esnekliğin boyutları

Psikolojik esnekliğin altı adet kendine has süreçleri vardır. Bu süreçler birbirinden ayrı değildir ve esnek altıgen adıyla da anılır. Psikolojik esneklik altıgeninin boyutları ise; ayrışma, şimdiki anla temas, değerler, kabul, bağlamsal benlik ve kararlı eylemlerdir (Harris

2022; Hayes ve Lillis, 2021). Bu süreçlere dair psikolojik esneklik altıgeni ve açıklamaları aşağıda bulunmaktadır.



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Esnek Altıgeni (Harris, 2022, s. 68)

2.1.1.1. An'da olmak

Kişinin sahip olduğu tek şey içinde olduğu andır ve geçmiş veya gelecek şimdiki ana yalnızca düşünceler olarak gelebilir. Geçmiş veya gelecek hakkında uzun uzadıya düşünmek hatta geçmişten ders çıkarmak, gelecek hakkında plan yapmak mümkün olabilir fakat bunların gerçekleştiği an yine şimdiki andır; şimdiki an ile temas ise gönüllü, odaklanmış ve esnek bir üslupla kurulur (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2021). Şimdiki anla temas şu andaki yaşantıya, psikolojik ve çevresel yaşantıların meydana geldiği ana, esnek bir şekilde dikkatini vermek olarak tanımlanabilir (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2021). Şimdiki anla temas etme becerisi içine dikkati istenilen şekilde daraltmak, genişletmek, sürdürmek veya yönlendirmeyi alır. Aynı zamanda bu beceriye insanların içindeki psikolojik dünyaya veya dışındaki fiziksel dünyaya ya da ikisine de bilinçli bir şekilde dikkat vermeleri, deneyimleriyle bağlantı kurmaları ve kendilerini tam anlamıyla bunlara vermeleri de dahildir

(Harris, 2022). Bir görüşe göre ise şimdiki an, gelecek günlerin geçmişidir. Yani geçmişteki deneyimler veya olup bitenlerle ilgili bir seçenek şimdiki anda mevcut değildir ama şimdiki anla ilgili seçenekler vardır (Hayes ve Lillis, 2021). Şimdiki anla temasın önemi deneyime zenginlik ve doluluk katmakta aynı zamanda etkili eylemleri devreye sokmakta yatar. Örneğin değerler rehberliğinde hareket ederken yapılan eyleme kendini vermek, dünyayı daha doğrudan deneyimlemek, davranışların daha esnek olması ve bir şeyleri kaçırmadan etkili eylemlerde bulunmak şimdi an ile temasla mümkün olur (Harris, 2022; Hayes ve diğerleri, 2006).

2.1.1.2. Değerler

Psikolojik esnekliğin bir diğer boyutu olan değerler, bireylere yön veren pusulaya benzetilebilir. Şu anda ve devamlı olarak nasıl davranmak istendiği ve neyin temsilcisi olmak istendiğiyle, özgürce seçilmiş, dinamik davranışlar veya bu davranışların nitelikleridir. Değerler, herhangi bir nedene ihtiyaç duymaz ve hem bireylerin kendisini hem de diğerlerini kapsar. Davranışların nitelikleri olmalarının yanında, bu davranışların sonuçları da değerlere dahildir (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2019). Değerler, süregelen ve ön planda tutulma özelliğine sahiptir; yani belirli bir noktada sona ermezler ve birey bir değeri doğrultusunda davranış sergilemeye her an devam edebilir. Buna örnek olarak; diğerlerine yardım etme değeri olan birisi, zorlu bir durumla karşılaşsa dahi (hastalanmak, maddi olarak zarar görmek, hayati tehlike altına girmek vb.) yardım etme değeri doğrultusunda davranışta bulunmanın farklı yollarını bulabilir (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2019; Yavuz, 2018). Zhang, Leeming, Smith, Chung, Hagger ve Hayes (2018) ise çalışmalarında değerlerle ilgili aile yaşamına yatırım yapma değeri üzerinden örnek vermişlerdir. Bu değeri olan birisi, aile içinde açık iletişimde olmak, çocuklarının ödevlerine yardımcı olmak, etkinliklerine katılmak, rol model olmak gibi pek çok davranışta bulunabilir. Böylelikle değer odaklı bir yaşam sürdürmüş olur.

2.1.1.3. Değer yönelimli eylemler

Değerler doğrultusunda adım atmak zaman zaman zorlayıcı duygu ve düşünceleri beraberinde getirebilir. ACT, değer rehberliğinde hareket etmenin kalıcı olmadığını aksine bu seçimlerin tekrar tekrar yapılabileceğini vurgular. Kararlı eylem becerisinde, değerler doğrultusunda hareket ettikten sonra ortaya çıkabilecek muhtemel başarısızlık, zor duygu ve düşüncelere hazırlanmak ve bunlara yer açmaya gönüllü olmak vardır (Ciarrochi, Bilich ve Godsell, 2010). Harris (2022) kararlı eylemi, değerlerin kılavuzluk ettiği fiziksel ve psikolojik eylemler olarak tanımlamıştır. Değerlerle uyumlu yaşamak adına gerekeni yapmak olarak da tanımladığı kararlı eylemlere esnek eylem, yaklaşma adımları ve işleyen davranış isimlerini de eş anlamlı görmüştür. Psikolojik esnekliğin bir parçası olan kararlı eylem, bir değere hizmet eden davranış örüntüsünü genişletmeyi de amaçlamaktadır (Zhang ve diğerleri, 2018). Değer yönelimli eylemlerde bulunabilmek, dürtüsellikten uzak bir şekilde yapılan eylemin farkında olmaktır. İçinde bulunulan durumun gerektirdiklerine uyum sağlayarak esnek bir biçimde hareket etmek anlamına da gelen değer yönelimli eylemler için motivasyon ve ilhamın temel değerlerden alınmasıdır (Harris, 2023).

2.1.1.4. Bağlamsal benlik

İnsan zihninin “düşünen” ve “gözlemleyen” olmak üzere iki ögesi vardır. Zihin denildiğinde genelde akla ilk olarak düşünen parçası gelir, düşünülen, duyumsanan, hissedilenlerin farkında olan parçasını yani gözlemleyen kısmı pek gündeme alınmaz. Bu gözlemlemenin gerçekleştiği, bir adım geriden düşünce ve hislerin izlenebileceği bakış açısına bağlamsal benlik denir (Harris, 2022). Kul ve Türk (2020) çalışmalarında bağlamsal benliği bir tren istasyonuna benzeterek, istasyonun sabit olarak aynı yerde durduğunu ve trenlerin oraya gelip geçtiğini vurgulamıştır. Bu durum insana uyarlandığında ise farklı yaşantılara rağmen insanın tren istasyonu gibi olduğu yerde durduğunu ve olan bitenle bir bütün olduğu söylenebilir. Yavuz (2018) ise bağlamsal benlik perspektifi ile insanların yaşantıları sonucu deneyimledikleri içsel yaşantılarla kendilerini tanımlamaktan ziyade değiştirmeye veya kaçınmaya, bu yaşantılarının davranışlarını etkilemesine gerek duymadan sistemlerinde ortaya çıkan olaylar olarak bakmalarını sağladığını söylemiştir.

2.1.1.5. Ayırışma

Ayırışma; biliş esnek yanıt vermek, bir adım geriye çıkarak düşünce, imaj ve anılardan ayrılmaktır. Ayırışmada bilişin davranışları etkileyebileceğini göz önünde bulundurarak, yönlendirmelerine izin vermeden rehberlik etmeleri söz konusudur. Burada amaç; bilişin yapısına yakından bakarak aslında kelime ve resimlerden oluştuğunu görmek ve doğru-yanlışlığından ziyade işlerliğini önemsemektir (Harris, 2022). Bilişsel ayırışma becerisiyle, bireylerin düşüncelerinin içeriklerine müdahale etmeden, onlarla mücadelede girmeden, kendinde bir şekilde düşüncelerin varlığını onaylayarak ve onlarla hareket edebilmeleri sağlanır (Nalbant ve Yavuz, 2019; Yavuz, 2018). Ayırışmanın özünde tüm bu değerlendirme ve yargılarla olan bağı zayıflatmak ve onlarla devam eden deneyime dikkati vermektir (Hayes ve Lillis, 2021). Ayırışma ile ilgili örneklerle bakıldığında; sosyalleşmek için harekete geçen bir kişinin zihnine, ortama girdiğinde rezil olacağına dair bir düşünce gelmesi ve kişinin bu düşünceyle birleşerek sosyalleşmekten vazgeçmesi görülebilir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Aynı sözcüklerin farklı kişiler için zihnindeki deneyimler ile ilişki kurarak bambaşka duygulara sebep olabilmesi de ayırışmaya örnek olarak verilebilir. Kitap okuyan bir kişi, kitaptaki karakterin yaşadığı üzüntü veren bir durumla kendi deneyimini hatırlayıp geçmişteki zorlayıcı duygu ve düşünceleri tekrar yaşayabilir. Gerçekten fiziki bir acı duymasa dahi o acıya dair düşünceleri fiziksel acı yaratabilir. Bu duruma insanın dil yetisi ve zihninin karmaşık yapısı sebep olabilmektedir (Kul ve Türk, 2020). Bireylerin zihinlerindeki düşüncelerin içeriğine müdahale etmeden davranışları üzerindeki etkisine müdahale etmek amacıyla bir düşünceyi anlamını yitirene kadar tekrar tekrar söylemek, düşünceyi fark edince onun ne düşüncesi olduğunu etiketlemek, düşünceleri şekil, boyut, renk biçim olarak incelemek becerileri üzerinde çalışılabilir (Yavuz, 2018).

2.1.1.6. Kabul

Karmaşık bir yapısı olan insan, acı verici olumsuz olaylardan kaçınma eğilimindedir. Fakat yapısı gereği herhangi bir sözel işaret bile hali hazırda içindeki olumsuz olayları tekrardan gün yüzüne çıkarmaya yeterlidir. Acı veren olaylardan ve olumsuz tepki vermekten kaçmaya çalışmak için farklı yöntemler dener; duyguları bastırmak, iletişimi koparmak, uyuşmaya çalışmak gibi. Bu yöntemler işlevsel olmaktan ziyade kaçınılan acıyı, olumsuz tepkiyi daha

da artırır (Hayes ve Lillis, 2021). Psikolojik esneklik boyutu olan kabul becerisi, yaşantısal kaçınmaya alternatiftir, kişinin öyküsündeki olayların biçimlerini ve frekanslarını değiştirmeye çalışmadan aktif ve kendinde bir halde kabul etmek anlamına gelmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Kabul kavramının uzun hali “yaşantısal kabul”dür. Kabul tüm içsel yaşantıların (düşünce, duygu, anılar, dürtüler, duyumlar ve istekler gibi) orada olmasına izin vermek, onlarla mücadeleyi bırakmak, onlardan kaçmak yerine yer açmak anlamına gelir. Bahsedilen kabul pasif bir konumda olmaktan, geri çekilmek, yaşananlara katlanmak ve hoşgörü göstermekten, boyun eğmekten ve rıza göstermekten ziyade aktif olmayı ve koşulları iyileştirmek için harekete geçmeyi gerektirir. Bu aktiflik aynı zamanda içsel yaşantılara olduğu gibi meraklı ve ilgili bir şekilde yaklaşmayı ve öğrenmeye karşı istekli olmayı da barındırır. Kabul ilk olarak zorlayıcı içsel yaşantıları fark edip onaylamak, daha sonra bu yaşantının kalmasına izin verebilmek ve bu yaşantıya uyum sağlamak aşamalarını içerir (Harris, 2022; Hayes ve Lillis, 2021; Yavuz, 2018).

Psikolojik esnekliğin tüm boyutları birbiriyle etkileşim halinde olup her biri diğerini etkilemektedir. Psikolojik esnekliğin gelişmesi bu altı unsurun da gelişmesiyle mümkün hale gelmektedir (Aslan ve Türk, 2022). Bunun yanı sıra psikolojik esnekliğin hem kişisel hem de kişilerarası yönünden bahsedilebilir, böylelikle psikolojik esneklik sürekli değişen koşullara uyum sağlamayı mümkün kılmaktadır. Bu yüzden psikolojik esnekliği daha yüksek olan kişiler için farklılıklar ve değişim arayışında olmak olumlu bir deneyim olarak algılanmaktadır (Ben-Itzhak, Bluevstein ve Maor, 2014). Harris (2023) psikolojik esnekliğin iki anahtar unsurunun şimdiki anda bulunabilme ve etkili eylemlerde bulunabilme olarak ifade etmektedir. Bu nedenle, psikolojik esneklik alt unsurlarıyla ele alınmıştır.

2.2. Yaşamın anlamı

Araştırmanın bu bölümünde yaşamın anlamının ortaya çıkışının tarihsel ve psikolojik boyutuna, ardından da yaşamın anlamına dair görüşlere yer verilmiştir.

2.2.1. Yaşamın anlamının ortaya çıkışı

İnsanın varoluşunu sorgulaması dünyanın dışındaki gezegenlerin keşfi ile hatta insanlık tarihinin başlangıcıyla başlamıştır. Anlam arayışı ise 20. yüzyılın ilk yarısındaki savaşların,

bunalımların ve karışıkları etkisiyle başlayarak II. Dünya Savaşı'nın etkileriyle artmıştır. Bunlarla birlikte endüstri, bilim ve teknoloji gibi çeşitli alanlarda yaşanan gelişmeler insanın toplumdaki öneminde ve insana bakış açısında değişimlere sebep olmuştur. Savaşlar, insan hayatını dünyayı güven duyulamayacak bir yer ve kendi hayatlarını da anlamsız olarak algılamaya başlamaları yönünde etkilemiştir. Böylelikle insanların inandığı eski değer yargıları ve inançları sarsılmış ve yaşamın anlamı üzerinde düşünmeye başlamışlardır (Geçtan, 2020; Sezer, 2012). Steger, Kashdan, Brandon, Sullivan ve Lorentz (2008) insanların, çevresi üzerinde kontrol sağlayamama, kişisel gelişim eksikliği, inançlarının sarsılması ve düşüncelere takılı kalma gibi psikolojik zayıflıklara sahip olma gibi nedenlerle anlam arama ihtiyaçlarının doğduğunu savunmuşlardır.

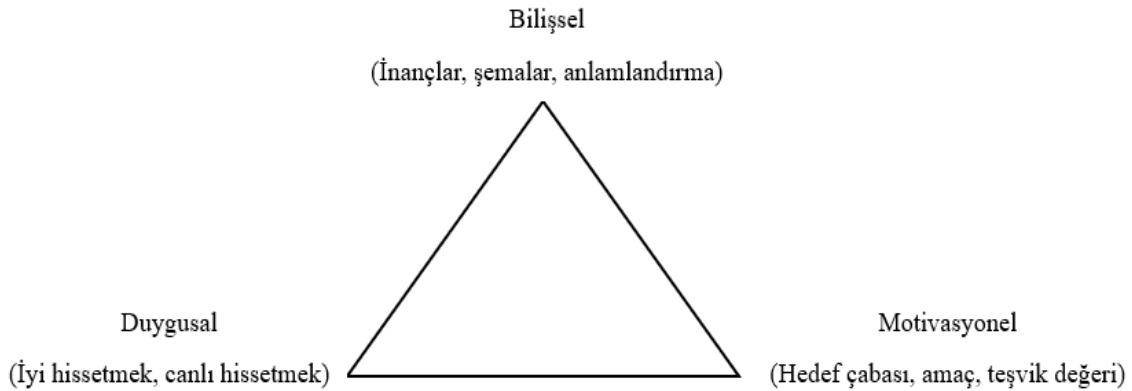
İnsanın hayatını anlamlandırması hayatını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde önem taşır. İnsanlığın başlangıcından bu yana insan, varlığını, etrafını ve karşılaştıklarını anlamlandırma çabası içindedir. Anlam, bireyi hayata bağlar ve anlamsız bir hayat psikolojik problemlere yol açabilir (Yüksel, 2021). Yalom (2018) de insanın hayatında anlam, amaç veya değerleri olmadan yaşamasının strese sebep olacağı gibi, bu durumun ciddileşmesi halinde kişiyi intihar fikrine kadar götürebileceğini söylemiştir.

2.2.2. Yaşamın anlamına dair görüşler

Bu bölümde yaşamın anlamına dair öne çıkan çalışmaları olan Laura A. King ve Joshua A. Hicks, Paul T. P. Wong, varoluşçular ve Irvin D. Yalom, Viktor E. Frankl, Alfred Adler, John Battista ve Richard Almond'un görüşlerine yer verilmiştir.

King ve Hicks (2009) anlamı sadece bulunan değil aynı zamanda şekillendirilen ya da ulaşılan bir başarı olarak tanımlamışlardır. Onlara göre anlam bazen tespit edilebilir bazen de inşa edilebilir. Birey daha önceden var olan inançlarıyla ilişkilendirme yaparak anlam tespiti yapabilirken; anlam inşası yeni bir yapılandırma sürecini içerebilir. Farkındalık ve bilinçli bir çaba gerektiren anlam inşası bireyin hayatında deneyim ve beklenti arasındaki farktan kaynaklanarak ortaya çıkabilir. Yaşamın anlamı sıradan bir deneyim olarak düşünülürse, yaşamı anlamlı kılmaya yardımcı olan şeylerin de günlük varoluşun bir parçası olduğu düşünülebilir. *King ve Hicks* (2021) yaşama anlam katan değişkenleri olumlu duygulanım, sosyal bağlantılar, din ve dünya görüşleri, zihinsel zaman yolculuğu, ölüm farkındalığı ve benlik olarak ifade etmişlerdir.

Wong (1997) anlamı üç farklı bileşenle tanımlamıştır: bilişsel, motivasyonel ve duygusal. Bilişsel bileşeni oluşturanlar inançlar, şemalar ve beklentilerdir. Kişi bu üç bileşene sahip olduğunda anlamlı bir yaşam sürüyor denilebilir. Bilişsel süreçler, insanların dünyayı anlamlandırmasına, olayları ve deneyimlerini ifade etmelerine ve yaşamdaki amaçlarını belirlemelerine yardımcı olmaktadır. Örneğin; kaderinin müzisyen olmak olduğuna inanan bir kişi, bu amacı doğrultusunda karşılaşacağı zorluklara katlanabilir ve bu amacı doğrultusunda eylemlerde bulunabilir. Motivasyon bileşeni ise hedef belirleme ve ona ulaşmak için atılan adımlardan oluşmaktadır. Bilişten kaynaklanan bu bileşen, daha çok seçimlerde ve amaca yönelik davranışlarda ortaya çıkmaktadır. Motivasyon, kişinin sahip olduğu değerler gibi düşünülebilir ve bunlar kişinin önceliklerini ve amacını belirlemesine yardımcı olmaktadır. Kişinin ilerlemesini sağlayan yakıt görevi de görmektedir. Duygusal bileşen ise kişinin yaşamıyla ilgili kendisini tatmin olmuş hissetmesini ifade etmektedir. Bu bileşen, değerli bir hedefin gerçek arayışı ve yaşamın önemine olan inançtan kaynaklanmaktadır. Wong'un (1997) anlam bileşenleri tanımlaması şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Wong'un Anlam Bileşenleri Tanımlaması (Wong, 1997)

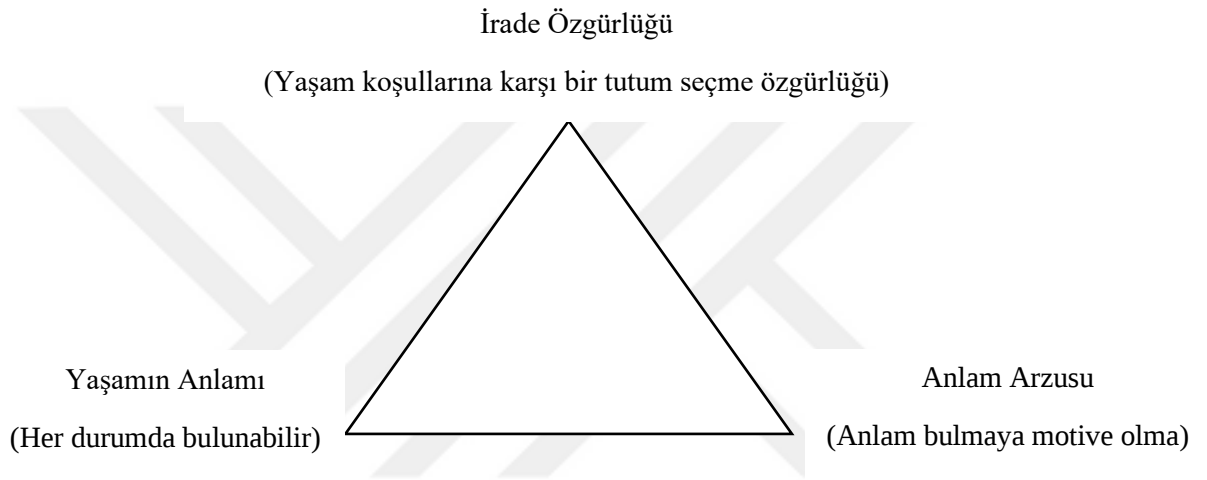
Varoluşçulara göre yaşam temelde anlamsızdır ve bu insanlara yaşamlarının anlamını yaratabilme imkânı sunar. İnsan, kendisini bulunduğu an içinde var edebilir ve aynı zaman da değiştirebilir. Böylelikle anlam kişiye göre değişebilir, yaşamları da kim olduklarına göre şekillenebilir (Geçtan, 2020; Halbur ve Halbur, 2014). Bu yaklaşıma göre, yaşamın anlamı birey olmadan olmayacağı için yaşama anlam atfetmek bireyin ana sorumluluklarından

biridir. Bu sorumluluk bireyi harekete geçirir ve anlam arayışına sokar (Sezer, 2012). İnsanların cevap aradığı zor sorulardan biri de ölüm ve sonrasıdır. Varoluşçulara göre insanların ölümlü olduğunu bilmeleri onları hayatta harekete geçiren ve hedeflerine ulaşmak için belirli zamanları olduğunu hatırlatan bir unsurdur (Halbur ve Halbur, 2014).

İnsanların hayatlarını yönlendirecekleri kılavuzlara ihtiyaçları vardır ve anlam arar gibi görünmektedirler. Anlam arayışı ile tutarlılık arayışını eş anlamlı olarak gören *Yalom*, anlam ve amacı da birbirinden ayırmıştır. Amacın hedef ve işleve işaret ettiğini savunmuştur. Aynı zamanda anlamı da kozmik ve dünyevi anlam şeklinde ele almıştır. Kozmik anlamı, insanın dışında, insanüstü var olan ruhani bir düzen ve insan-Tanrı ilişkisiyle açıklamıştır. “Hayatın anlamı nedir?” sorusunun da kozmik anlama ait olduğunu belirtmiştir. Kişinin sorduğu “Benim hayatımın anlamı ne?” sorusunun ise bazı filozoflar tarafından dünyevi anlama yönelik olduğunu savunduklarını ifade etmiştir. Buradan yola çıkarak amacın dünyevi anlamın bir alt kümesi olduğunu ve anlam hissinin hayatta bir amaca ve amaçlara da yol açacağını savunmuştur (Yalom, 2018). Psikoterapi bağlamında değiştirilemez olarak gördüğü gerçekleri ölümün kaçınılmazlığı, insanların yaşamlarını kendi iradeleriyle şekillendirme özgürlüğü, nihai yalnızlık ve yaşamın belli bir anlamının olmadığı olarak ifade etmiştir. İnsanların anlam arayan varlıklar olduğunu ifade eden Yalom, anlamın aynı zamanda egemenlik duygusu da sağladığını, değerler ve davranışlar için kaynak olduğunu savunmaktadır. Yaşamın anlamı onu doğrudan aramakla değil, anlamlı deneyimler sonucunda oluşmaktadır (Yalom, 2016). Hayata neden bir anlam verme ihtiyacı hissedilir noktasında ise insanların herhangi bir kalıba uymayan dünyayla karşılaştığında yaşadıkları öfke, sıkıntı, çaresizlik ve kaygı gibi zorlayıcı hisleri duyumsamalarıdır Yalom’a göre. Bu duyguları rahatlatmak ve verdiği anlam kişiyi daha iyi hissettirmese bile belirsizlikten kurtarmak için anlama ihtiyaç duyulmaktadır. Bunun yanı sıra anlam hissi değerleri de doğurduğu için ve karşılıklı ilişkili oldukları için insanlar anlama ihtiyaç duymaktadırlar. Değerler ise bireyin nasıl hareket edeceğiyle ilgili bir kılavuz niteliği taşımaktadır ve böylece bireyin sisteminde doğru ve yanlış davranış seçeneklerinin gelişmesini sağlamaktadır (Yalom, 2018).

Üçüncü Viyana Psikoterapi Okulu olarak da isimlendirilen logoterapiyi geliştiren *Frankl* ise insanın anlam arayışına ve varoluşun anlamına vurgu yapmaktadır. “Logos” Yunanca’da “anlam” demektir. İnsanın temel yaşama kaynaklarından birini yaşamında anlam bulmak olarak gören Frankl’a göre, karşılaşılan her zorluk sonrasında sahip olunan anlam değişebilir ve bu her kişi için özeldir. Yaşamın anlamının her bireye özgü olması da insana yine

logoterapinin temelinde olan sorumluluk duygusunu vermektedir. Bu yaklaşıma göre yaşamın anlamını bulmak üç yolla mümkün olabilir. Bu yollardan birincisi; bir üretimde bulunmak ya da bir iş yapmaktır, ikincisi; iyilik, kültür veya doğa ve benzerini deneyimlemek ya da başkalarıyla temasta bulunmak, başka birisini sevmektedir, üçüncüsü ise; kaçınılmaz ve değiştirilemez olan ıstıraba karşı nasıl tavır alındığındadır (Frankl, 2021). Logoterapi'nin temel varsayımları olan irade özgürlüğü, yaşamın anlamı ve anlam arzusu Şekil 3'de yer almaktadır.



Şekil 3. Logoterapi'nin Temel Varsayımları (Wong, 1997)

Anlam arayışı, anlam bulma konusunun evrensel ve temel bir motivasyon olduğu varsaymaktadır. Yaşamda anlam bulma arzusu, genellikle hayatta kalma içgüdü, haz ilkesi ve güç iradesi tarafından bastırılan gizli bir motivasyon olduğu için insanlar günlük yaşam işleriyle meşgul olup her an hayatın anlamına dair sorgulamalarda bulunmamaktadır. Anlam arayışı, insanların yaşamlarında bir değişikliğe ihtiyaç olduğunun anlaşıldığı nispeten dönüm noktası denilebilecek anlarda ortaya çıkabilmektedir. Bu arayış, üç temel anlam ihtiyacından oluşmaktadır:

1. İnsanın varoluşunu anlamlandırma ihtiyacı (İnsan varoluşunun anlamı nedir?)
2. Olayları anlamlandırma ihtiyacı (Deneyimlerimin anlamı nedir?)
3. Anlam yaratma ihtiyacı (Günlük hayatımın anlamı nedir? Nasıl anlamlı ve tatmin eden bir yaşam sürebilirim?)

Bu sorulara cevap bulmak evrenseldir çünkü anlam arayan tek canlı insandır. İnsanlar, gerçek olaylardan çok, bu olaylara dair yorumlarından etkilenirler. Bu yüzden dışarıdaki dünyadan çok iç dünyalarındaki gerçeklikler daha önemlidir (Wong, 1997).

Adler'e göre hiç kimse anlamsız yaşayamaz ve her birey yaşama öznel bir anlam verir. Yaşama verilen bu anlama göre hareket eden insan, buna yönelik çabalarında fiziksel ve psikolojik olarak en iyi durumda olandır. Bireysel psikolojinin iş gücü, toplumsallık ve cinsellik konuları etrafında temellendiği ve insanın bu üç konuya olan yaklaşımının yaşama verdiği anlamı ifade edebileceği öne sürülmektedir. Adler, yaşama verilen anlamın her birey için özel olduğunu vurgularken, genel geçer bir nitelik taşıyabileceğinden de bahsetmiştir. Bununla beraber önceki nesillerin insanlık için bıraktığı mirasların önemine vurgu yaparak yaşamın gerçek anlamının başkalarına faydalı olmak, faydalı işler yapmakta olduğunu da eklemiştir. Yaşama anlam vermenin yanı sıra yanlış anlamlandırmadan da söz etmiştir. Bu duruma çocukluk yaşantılarının farklı değerlendirilmesini örnek veren Adler, bu durumun kişinin kendi gücüyle veya bir uzman yardımıyla çözülebileceğini söylemiştir. İnsanları sıkıntıya sokan şey ise yaşantılar değil, yaşantıları nasıl anlamlandırdıklarıdır. Yanlış anlamlandırmaya sebep olan diğer faktör ise çocuğun şımartılmasıdır. Böyle büyümüş bir çocuğun yaşama verdiği anlamın birinci olmak, istediklerini elde etmek, uğraşmadan ayrıcalıklı bir konumda olmak gibi konular etrafında olacağı, böylece başladıkları işlerde başarısız olacakları öngörülmektedir. Yanlış anlamlandırmaya neden olan bir diğer faktör de ihmal edilmiş çocuktur. Sevgi ve toplumsallık duygularından yoksun olan çocuğun insan ilişkileri için güç olan kaynaklarının olmaması yanlış anlamlandırmaya yol açabilmektedir (Adler, 2022).

Battista ve Almond (1973), anlamlı yaşam ve olumlu yaşam anlayışını eş anlamlı olarak kullanmışlardır ve bireyin hayatını değerli kılan bir yaşam çerçevesini veya amacını yerine getirdiğine inanması olarak tanımlamışlardır. Hayatta dik durmayı, iyimser bir bakış açısına sahip olmayı, zorlu yaşam olaylarına göğüs germeyi beraberinde getiren anlam, bireyin geçmişindeki zorluklar ve acılardan gelebilmektedir. Aynı zamanda yaşamın anlamı, acı ve zorlayıcı deneyimlere karşı koruyucu bir etkiye sahiptir (Taş, 2022).

Yaşamın anlamına dair görüşler incelendiğinde; geçmişten beri çalışmalara konu olan anlamın insanların yaşamlarına devam etmeleri için temel bir unsur olarak görüldüğü söylenebilir. Farklı görüşler olsa da yaşamın anlamının bireye özgü olduğu ve insanların yaşamlarına olumlu etkilerinin olduğu ortak vurgu olarak dikkat çekmektedir.

2.3. İlgili araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar kronolojik olarak yer almaktadır.

2.3.1. Psikolojik esneklikle ilgili ulusal alan yazınında yapılan araştırmalar

Psikolojik esneklikle ilgili ulusal alan yazınında yapılan çalışmaların farklı yaş grupları ve değişkenlerle yapıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların tarihi çok geçmişe dayanmasa da psikolojik esnekliğin konu olduğu çalışmaların günden güne arttığı dikkat çekmektedir.

Psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı ilişkisinin incelendiği bir çalışmada üniversite öğrencilerinde anlam arayışı arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin azaldığı ve anlamın varlığı arttıkça psikolojik esnekliğin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip olan üniversite öğrencileri kendilerini mutlu, psikolojik esneklik düzeyi daha düşük olan üniversite öğrencileri kendilerini mutsuz olarak tanımlamışlardır (Seyrek ve Ersanlı, 2017).

Kabul ve Kararlılık Terapisi ile ilerleyen bir psiko-eğitim programının geliştirildiği ve uygulandığı çalışmada psikolojik esneklik düzeyini anlamlı derecede artırdığı görülmüştür (Kırca ve Ekşi, 2020). Çiçek (2021) çalışmasında yaşam doyumu ve psikolojik esneklik süreçlerinden yaşantısal kaçınma arasında negatif korelasyon; değer odaklı eylemler, değerlerle temas ve bağlamsal benlik ile pozitif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte psikolojik esneklik süreçlerinden yaşantısal kaçınma ile problemli internet kullanımının pozitif korelasyona sahip olduğu, bağlamsal benlik ve problemli internet kullanımının ise negatif ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik esneklik ve çocukluk çağı yaşantılarıyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; duygusal ve fiziksel ihmal görmüş ve istismar geçmişi olan kişilerin psikolojik esnekliklerinin araştırıldığı çalışmada ayrışma olarak adlandırılan psikolojik esneklik alt boyutunun genç yetişkinlerde daha yüksek olduğu ve değerler ile değerler doğrultusunda davranış alt boyutlarının yetişkinlerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Meşe, 2021). Bedenselleştirme ve çocukluk çağı travması ilişkisinde bilinçli farkındalık, psikolojik

esneklik ve bastırmayı reddetme alt ölçeğinin anlamlı araçlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özdemir, 2021).

Psikolojik esnekliğin farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya bakıldığında; psikolojik esnekliğin bilinçli farkındalık tarafından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordandığı görülmüştür (Aydın ve Aydın, 2021). Ateş ve Sağar (2022) psikolojik esneklik düzeyi ve yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğunu ve yaşam doyumunun öz-yeterlik, psikolojik esneklik ve iletişim becerileri değişkenleri tarafından yordandığını tespit etmişlerdir. Yetişkinlerin psikolojik esnekliklerinin artarken sosyal medya bağımlılıklarının azaldığı sonucu elde edilmiştir (Sağar, 2022).

Psikolojik esneklik ile ilgili yapılmış olan deneysel çalışmalarda; ACT yönelimli psiko-eğitim programına katılım gösteren ergenlerde psikolojik esneklik düzeylerinin artış gösterdiği (Vangölü, 2022); Pozitif Psikoloji yaklaşımıyla oluşturulan psiko-eğitim programı sonucunda ergenlerin psikolojik esnekliklerini arttığı görülmüştür (Alkal, 2022).

Algılanan aile yaşam doyumu değişkeninin psikolojik esneklik ve maneviyata olan etkisinin incelendiği bir araştırmada psikolojik esnekliğin aile yaşam doyumu, katılımcıların yaşları ve babalarının hayatta olup olmadığı değişkenleri tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır (Kaşıtoğlu, 2022). Psikolojik esneklik ile belirsizliğe olan tahammülsüzlük alt boyutları ileriye yönelik kaygı ve engellenen kaygı arasında ayrı ayrı negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin ileriye yönelik ve engelleyici kaygıyı yordadığı tespit edilmiştir (Kurban, 2022).

Üniversite öğrencileriyle yürütülen başka bir çalışmada psikolojik esnekliğin bilişsel esneklik ve üst bilişler tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucu elde edilmiştir. Yordayan alt boyutların kontrol ve alternatifler bilişsel esneklik alt boyutu; kontrol edilmezlik, bilişsel farkındalık ve tehlike üst bilişsel alt boyutu olduğu sonucu elde edilmiştir (Taşkiran, 2022). Benzer örnekleme yürütülen diğer bir çalışmada baş etme yetkinliğinin psikolojik esneklik tarafından %16 oranında yordandığı görülmüştür (Acar, 2022). Psikolojik danışmanlarla yürütülen bir çalışmada da temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik esnekliğin öz duyarlılığı yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Demir, 2022).

ACT temelli girişimin suça bulaşan ergenlerle yapıldığı bir çalışmanın ergenlerin psikolojik esnekliklerini geliştirdiği (Genç, 2022); çocukluk çağı travmaları ve psikolojik esnekliğin negatif ilişkili olduğu (Erduran Tekin, 2022) yapılan diğer çalışmaların sonuçlarıdır.

Öğretmenlerle yapılan bir araştırmada öğretmenlerin psikolojik esneklik ile yaşam doyumu ve duygusal farkındalık ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolünün olduğu görülmüştür (Çakır, 2023). Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklikleri ile manevi iyi oluşlarının düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (Karataş ve Selçuk, 2023).

Psikolojik esneklik ulusal alan yazını incelendiğinde, yapılan çalışmaların Türkiye’de daha yakın geçmişe dayandığı görülmektedir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, psikolojik esnekliğe sahip olmanın ve bunu artırmanın bireylerin hayatına pozitif katkılarda bulunduğu söylenebilir.

2.3.2. Psikolojik esneklikle ilgili uluslararası alan yazınında yapılan araştırmalar

Psikolojik esneklik, uluslararası alan yazınında farklı örneklem ve değişkenlerle incelenmiştir. Bunlardan bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

Psikolojik esneklikle ilgili yapılan bir çalışmada ruh sağlığı damgası ve psikolojik sıkıntının pozitif ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin ruh sağlığı damgası ve psikolojik sıkıntının ortak bir özelliği olabileceği ortaya konulmuştur (Masuda, Price, Anderson, Schmertz ve Calamaras, 2009).

Kadınların psikolojik esnekliğinin erkeklere oranla daha düşük bulunduğu bir çalışmada psikolojik esneklik değişkeni ile bilinçli farkındalık değişkeninin pozitif ilişkili olduğu, psikolojik esneklik ve bilinçli farkındalık ile psikolojik sıkıntının tüm çeşitlerinin negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Masuda ve Tully, 2011).

Psikolojik esneklik ve özşefkat ilişkisi incelendiğinde ise özşefkatin psikolojik esnekliğin bilinçli kabul, ayrışma ve değerli yaşam boyutları ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Marshall ve Brockman, 2016). Psikolojik esneklik ve öz-yeterlilik ilişkisi incelendiğinde ise psikolojik esnekliği yüksek olan üniversitesi öğrencilerinin daha yüksek düzeyde öz-yeterliliğe sahip olduğu görülmüştür (Jeffords, Bayly, Bumpus ve Hill, 2018).

Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley (2020) ise yaptıkları çalışmada psikolojik esnekliği daha yüksek olan insanların daha yüksek seviyede olumlu duygular ve daha düşük seviyede negatif duygular bildirdiğini ve bunun da daha yüksek ilişki kalitesi ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Mental sağlının psikolojik esneklik ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada psikolojik esnekliğin yaşam memnuniyeti üzerinde doğrudan, olumlu bir şekilde etkilediği konulmuştur. Aynı çalışmada psikolojik esnekliğin mental sağlık için önemli olduğu ve ikisinin de yaşam memnuniyeti için önemli olduğu sonucuna varılmıştır (Lucas ve Moore, 2019).

Covid-19 pandemisi suresinde psikolojik esneklik, başa çıkma, mental sağlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışmada ise psikolojik esnekliğin iyi oluş ile pozitif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu; kaygı, depresyon ve Covid-19'a bağlı sıkıntı ve endişe ile negatif ilişkisinin olduğu bulunmuştur (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020).

Covid-19 stresi ile refah, yaşam anlamı ve psikolojik esneklik ilişkisinin incelendiği bir araştırmada yaşam anlamı ve psikolojik esnekliğin, ğrenci refahı üzerindeki koronavirüs stresinin etkisinin aracı rol oynadığını ve psikolojik esnekliğin yaşamın anlamı üzerindeki etkisini hafiflettiği görülmüştür. Aynı zamanda koronavirüs stresinin yaşam memnuniyeti, yaşamda anlam ve psikolojik esneklikle negatif olarak ilişkilendiği; yaşamda anlam ve psikolojik esneklik, yaşam memnuniyeti ile pozitif ilişkilendiği ortaya konulmuştur. Yaşamda anlam düzeyi ve psikolojik esneklik düzeyi arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Arslan ve Allen, 2021).

Psikolojik esneklik ile ilgili uluslararası alan yazını incelendiğinde ise çeşitli değişkenler ile ilişkisinin incelendiği çalışmalar olduğu görülmüştür. Psikolojik esneklikle ilgili uluslararası alan yazınında yapılan çalışmaların Türkiye'de yapılan çalışmalara göre daha eski geçmişe dayandığı sylenabilir.

2.3.3. Yaşamın anlamı ile ilgili ulusal alan yazınında yapılan alışmalar

Yaşamın anlamıyla ilgili yapılan ulusal alan yazınındaki çalışmalar incelendiğinde daha çok ergenlik döneminden sonraki yaş gruplarıyla yapılan çalışmaların olduğu ve farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği görülmektedir.

Üniversite ğrencileriyle yapılan bir çalışmada yaşamın anlamı algılanan ebeveyn tutumları, ebeveynlerin birlikte olup olmama durumları, algılanan sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet ve doğum sırası değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaşamın anlamı cinsiyete, algılanan sosyo-ekonomik düzeye, ebeveynlerin birlikte olma durumuna göre

anlamalı göstermemiştir. Bunun yanı sıra genç yetişkinlerde yaşamın anlamı algılanan ebeveyn tutumuna göre farklılık göstermektedir ve aranan yaşam anlamı puanı otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan çocuklarda daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı doğum sırasına göre incelendiğinde ise mevcut yaşam anlamının en yüksek ilk doğan çocuklarda, daha sonra tek çocuklarda ve son olarak da son çocuklarda olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yüksel, 2013).

Baş ve Hamarta (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada kız öğrenciler ve erkek öğrencilerin aranan anlam ve mevcut anlam puan ortalamalarında anlamalı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda değerlerin yaşamda mevcut anlamı yordadığı ve maneviyat, insan onuru, entelektüel değerler, romantik değerler, toplumsal değerler, fütüvvet, materyalistik değerler, özgürlük ve kariyer değerleri alt boyutlarıyla pozitif yönde ve anlamalı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aranan anlam alt boyutuyla ise materyalistik değerler, kariyer değerleri, romantik değerler, entelektüel değerler, özgürlük ve toplumsal değerler alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamalı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Öğretmen adaylarıyla yapılan bir çalışmada iyimserlik, mutluluk ve yaşam anlamı arasında cinsiyete göre anlamalı bir farklılık göstermediği, hedeflediği bölümde öğrenim gören öğretmen adaylarının ise iyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu ve yaşam anlamı puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Burada etkili olan faktörün öğretmen adaylarının kendi isteklerine göre hareket etmenin ve elde edilen başarıdan dolayı hissedilen olumlu duygular olabileceği ifade edilmiştir (Demir ve Murat, 2017). Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada mevcut anlam, aranan anlam ve genel yaşam anlamı arasında cinsiyet değişkenine göre farklılık olmadığı bulunmuştur. Mevcut anlam, aranan anlam ve genel yaşam anlamı sınıf düzeyi, algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre de anlamalı farklılık göstermektedir (Saraç, İpek ve Çavuş, 2018).

Evli ve bekar bireylerle yapılan bir çalışmada yaşamın anlamı puanlarının cinsiyete değişkenine göre anlamalı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır. Aynı zamanda bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu 18-24 yaş aralığında olan bireylerde diğer yaş gruplarına göre (25-30, 31-35, 36-40 ve 40+) daha yüksek bulunmuştur. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu bekar olan bireylerin puanları evli olanlara göre daha yüksektir. Ekonomik düzeye göre anlam alt boyutlarında bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir (Dursun, 2019).

Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamının cinsiyet değişkenine göre incelendiği bir çalışma da kız ve erkek öğrencilerin puanlarında farklılık görülmemiştir. Sınıf düzeyi değişkeni de anlamlı bir fark göstermemiştir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre de anlamlı bir fark görülmemiştir (Bahadır, 2019). Aynı yıl yapılmış olan diğer bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ve ruminatif düşünce biçimlerinin ilişkisinin incelenmiştir ve yaşamın anlamının alt boyutları ve ruminatif düşünce biçimleri arasında ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda mevcut anlam alt boyutunun kız öğrencilerde daha yüksek olduğu, 4. Sınıf öğrencilerinin mevcut anlamın 1. Sınıfa öğrencilerinden daha yüksek olduğu, aile tutumunu demokratik aile tutumu şeklinde algılayan öğrencilerin mevcut anlam puanları da otoriter aile tutumu şeklinde algılayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (Kurtarankartal, 2019).

Eker, Anlı ve Taş (2020), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada aile ve arkadaşan algılanan sosyal destek, cinsiyet ve mevcut yaşam anlamının psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada akademik anlamda ilerlemek isteyen öğrencilerin yaşamlarını daha anlamlı gördükleri sonucuna ulaşılmıştır (Öz, Ayhan ve Söyünmez, 2021). Spor yapan üniversite öğrencilerinin ise spor yapmayanlara göre hayatı anlamlı bulma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ünlü, Akyol ve Bülbül, 2021).

Koçak ve Traş (2021) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada yaşamın anlamı ile sosyal medya bağımlılığının anlamlı, düşük düzey ve negatif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Korkman ve Uluişik (2021) ise üniversite öğrencilerinde hayatın anlam ve amacı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada yaşamın anlamının alt boyutları (anlamın varlığı ve anlam arayışı) ve ölüm kaygısının alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Teke, Hamarta ve Avşaroğlu, 2021). Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada yaşamda anlama sahip olmanın öznel iyi oluşu yordadığı görülmüştür (Dursun, 2021).

Güngör (2022) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada yaşamda anlam düzeyi azaldıkça anksiyete ve algılanan stres düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam kaynaklarının araştırıldığı bir çalışmada en fazla söylenen cevapların ilk üçü duygusal bağlılık, esenlik ve erdemli olma gruplarında olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşamda bir anlam yok şeklinde ifade eden katılımcıların psikolojik iyi oluşları, yaşamda bazı anlam kaynağına sahip olanlara göre daha düşük olarak bulunmuştur (Alparslan, Yastioğlu, Işık ve Çarıkçı Özgül, 2022).

İlköğretim yıllarını yatılı olarak geçiren kişilerle yapılan bir çalışmada acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamı düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamına etki ettiği ve arttırdığına ulaşılmıştır (Taş, 2022). Bağçeci (2023) de örneklemini yetişkinlerin oluşturduğu çalışmasında psikolojik dayanıklılığın yaşamda anlamı yordadığı ve orta düzeyde ilişkili oldukları sonucuna varmıştır.

Yaşamın anlamı ile ilgili ulusal alan yazınındaki çalışmalar incelendiğinde; yaşamın anlamı değişkeninin ağırlıklı olarak algılanan sosyo- ekonomik düzey, cinsiyet ve ebeveyn tutumu değişkenleri açısından ele alındığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte doğum sırası, medeni durum, değerler, üniversite öğrencileri için sınıf düzeyi, iyimserlik gibi farklı değişkenler açısından incelenen çalışmalara da rastlanmıştır. Yaşamın anlamı genelde mevcut anlam ve aranan anlam olarak alt boyutlarına göre incelenmiştir.

2.3.4. Yaşamın anlamı ile ilgili uluslararası alan yazınında yapılan çalışmalar

Yaşamın anlamı ile ilgili yapılan bir çalışmada hayatta anlam ile iyi olma arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür, bu ilişki farklı iki örnekleme de tekrarlanmıştır. Hayatta anlamın, olumlu iyi olma boyutlarıyla negatif iyi olma boyutlarından daha güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Zika ve Chamberlain, 1992).

Farklı gruplarla çeşitli çalışmaların yürütüldüğü bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin yaşamın anlamı puanları ile olumlu ruh hali deneyimi ile pozitif ilişkili ve olumsuz ruh hali deneyimi ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın yine üniversite öğrencileriyle yürütülen kısmında bir günün anlamlı olarak deneyimlenmesinin en büyük yordayıcısının o gün deneyimlenen olumlu duyguların miktarı olduğunu göstermiştir. Araştırmanın yetişkinlerle yürütülen kısmında ise mevcut ruh halinin yaşamda anlam deneyimine ilişkin büyük bir rol sahibi olacağı sonucuna varılmıştır. Araştırmanın üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen başka bir kısmında ise bireylerin pozitif duygu ile tetiklendiğinde yaşamda anlamın arttığı, yani pozitif ruh halinin hem duygu hem kavram olarak yaşamın anlamlı olduğu hissini arttırdığı bulunmuştur (King, Hicks, Krull ve Del Gaiso, 2006).

Anlam arayışında olan insanlar çevreleri üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissedememektedir ve kendilerinden ve ilişkilerinden memnun değildirler. Çalışmanın bulgularına göre anlam arayışında olan insanlar diğerlerine göre inançlarına sıkı sıkıya bağlı olma veya başkaları tarafından etkilenme olasılıkları daha az ya da fazla değildir. Aynı zamanda, anlam arayışı içinde olan kişilerin yaşam doyumu için yeni yollar düşündükleri, hayal kırıklığına uğradıkları geçmiş deneyimler üzerine ruminasyonda oldukları ve hali hazırdaki durumlarını etkilemek için çaresiz hissettikleri görülmektedir (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008).

Farklı yaş gruplarıyla yapılan bir çalışmada yaşamlarını daha anlamlı hissetmenin tüm yaş gruplarındaki kişiler için daha fazla iyi oluşa işaret ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Daha ileriye yaş gruplarında olan kişilerin, daha erken yaş gruplarına göre yaşamda daha fazla anlam bulduğu tespit edilmiştir. Yaşamın anlamı, yaş ilerledikçe önemli bir kaynak görevi görmektedir. Bununla birlikte farklı yaşlardaki kişilere göre anlam bulma ile iyi oluş arasındaki ilişkiye dair farklılık bulunmamıştır. Genç yetişkinlerde, anlamın varlığı ile ilişkili olan yönelim ve bağlılık temelli bir yönelim arasında daha zayıf bir korelasyon bulunmuştur. Hem bağlılık hem de anlam yönelimleri, erken yaşam evrelerinde daha sonraki yaşam evrelerine kıyasla arama davranışı ile daha güçlü bir şekilde ilişkilendirilmiştir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009).

King ve Hicks (2009) araştırmasında, bir yaşam olayının anlamlılığının, olayın değeri ve yoğunluğu yanında, birey tarafından olaya uygulanan anlamla ilgili süreçlerle de etkilendiğini öne sürmektedir. Çalışmanın sonuçlarından biri; bireylerin anlamın genellikle büyük ve olumsuz yaşam olaylarından ortaya çıkmasını beklediğidir. Ayrıca, hayattaki küçük şeylerde anlam bulmanın ('büyük şeyler' hariç tutularak) genel refahla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Tespit edilen anlamın genellikle olumlu olaylarla ilişkilendirilme olasılığının daha yüksek olduğunu, inşa edilen anlamın ise olumsuz olaylara yanıt olarak ortaya çıkma ihtimalinin daha fazla olduğu da çalışmanın sonuçlarından biridir. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada yaşamda anlamın varlığı ile iyi oluş pozitif korelasyona sahipken, anlam arayışı ile iyi oluşun negatif korelasyona sahip olduğu görülmüştür (Grouden ve Jose, 2015).

Yaşamın anlamı ile ilgili uluslararası alan yazını incelendiğinde çalışmaların oldukça eski tarihe kadar dayandığı görülmüştür. Farklı değişkenlerle ele alınan yaşamın anlamı değişkeninin, yapılan çalışmalarda sıklıkla yaşam doyumu, iyi oluş ve olumlu ruh hali gibi

değişkenler bağlamında ele alındığı görülmüştür. Bu çalışmaların ışığında yaşamın anlamının bireylerin hayatına olumlu etkileri olabileceği gözlemlenmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın modeli, ilişkisel bir araştırma modelidir. İlişkisel araştırmalar iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır. İlişkisel araştırmalar araştırmacıların sürece müdahalede bulunmadığı, değişkenler arasındaki ilişkilerin tanımlanması amacıyla gerçekleştirilen araştırmalardır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012). Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmada psikolojik esneklik; cinsiyet, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresi açısından incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 328'i (%84.8) kadın, 59'u (%15.2) erkek olarak toplamda 387 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17- 45 arasındadır ve yaşlarının ortalaması 20.65'tir. Katılımcıların 176'sı (%45.5) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık AnaBilim Dalı, 55'i (%14.2) Fen Bilgisi Eğitimi AnaBilim Dalı, 50'si (%12.9) Okul Öncesi Eğitimi AnaBilim Dalı, 36'sı (%9.3) Özel Eğitim Bölümü'nde, 28'i (% 7.2) Matematik Eğitimi AnaBilim Dalı, 26'sı (% 6.7) Sınıf Eğitimi AnaBilim Dalı ve 16'sı (% 4.1) Yabancı Diller Anabilim Dalı'nda öğrenim görmektedir.

Tablo 1

Çalışma Grubuna İlişkin Sosyo-demografik Bilgilerin Dağılımı

Değişkenler		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	328	84.8
	Erkek	59	15.2
Öğrenim Görülen Bölüm	RPD	176	45.5
	FBE	55	14.2
	OÖE	50	12.9
	ÖEÖ	36	9.3
	İME	28	7.2
	SNE	26	6.7
	YDE	16	4.1
Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	Düşük	43	11.1
	Orta	338	87.3
	Yüksek	6	1.6
Romantik İlişkiye Sahip Olma Durumu	Evet	109	28.2
	Hayır	278	71.8
Romantik İlişkinin Süresi	0-6 Ay	20	5.2
	6-12 Ay	25	6.5
	1-2 Yıl	20	5.2
	2+ Yıl	44	11.4

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırma kapsamında veriler, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği ile öğrencilerin gönüllü katılımıyla toplanmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey, romantik bir ilişkiye sahip olma durumu ve romantik ilişkinin süresine dair sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Psikolojik esneklik ölçeği

Orijinali Francis, Dawson ve Golijani- Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. 7'li Likert tipinde olan ölçek 28 madde ve toplamda beş alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar; değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28), kabul (2, 3, 5, 6, 24), bağlamsal benlik (4, 10, 12), an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) ve ayrışmadır (11, 15, 17). ‘Hiç katılmıyorum’ ile ‘Tamamen katılıyorum’ arasında ifadelerle sahip olan ölçekte 12 madde ters maddedir (2, 3, 5, 6, 8, 14, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25). Ölçekten alınabilen en düşük puan 23 ve alınabilen en yüksek puan 196'dır. Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılan çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla değer ve değer doğrultusunda davranış alt boyutu için .84, kabul alt boyutu için .72, an'da olma alt boyutu için .60, ayrışma alt boyutu için .59 ve bağlamsal benlik alt boyutu için .73'tür. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .79'dur. Yapılan uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Karakuş ve Akbay, 2020). Psikolojik esneklik ölçeğinin bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .78 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşamın anlamı ölçeği

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe formunun geçerliği ve güvenirliği çalışması Demirdağ ve Kalafat (2015) tarafından yapılmıştır. Çalışmadaki veriler Bülent Ecevit Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi'ndeki farklı bölümlerde öğrenim gören 193 kız ve 119 erkek öğrenciden toplanmıştır. Ölçek, toplamda 10 madde ve iki alt boyuta sahiptir. Bu alt boyutlar var olan anlam (1, 4, 5, 6, 9) ve bulunmaya çalışılan anlam (2, 3, 7, 8, 10) alt boyutlarıdır. Var olan anlam alt boyutunun ve iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .81 ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85'tir. Ölçek 7'li likert tipi olup "Kesinlikle yanlış" ile "Kesinlikle doğru" aralığında ifadeler yer almaktadır. 9. maddesi negatif ve ters madde olup diğer maddeler pozitifdir. Çalışmada yapılan test-tekrar test sonucunda ise alt boyutların güvenirlik katsayıları sırayla .72 ve .76'dır. Ölçeğin toplam açıklanan varyans ise %68.2'dir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması Yaşamın Anlamı Ölçeği Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ve kullanıma hazır olduğunu göstermektedir (Demirdağ ve Kalafat, 2015). Yaşamın anlamı ölçeğinin var olan anlam alt boyutunun bu araştırmadaki Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .75 ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

3.4. Verilerin analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde sosyal bilimler için uygun bir istatistik programından yararlanılmıştır. Başlangıçta 393 kişiden oluşan veri setinin normal dağılıma sahip olup olmadığını incelemek için Basıklık (Kurtosis) değerleri ve Çarpıklık (Skewness) değerleri hesaplanmıştır. Normal dağılımı zedeleyen uç veriler Mahalanobis Uzaklığı analiziyle tespit edilerek 52, 129, 249, 251, 427 ve 531 anket numaralı değerler veri setinden çıkarılmıştır ve veri setinin son hali 387 kişiden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamının alt boyutları (var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordama düzeyi ise Hiyerarşik Regresyon Analizi ile tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik puanlarının cinsiyet ve romantik ilişkiye

sahip olma durumu değişkenlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediği İlişkisiz Örneklem t Testi ile analiz edilmiştir. Psikolojik esneklik puanlarının öğrenim görülen bölüm, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve romantik ilişkinin süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile tespit edilip, farklılıkların hangi gruplarda olduğunu belirlemek için Bonferonni Testi kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasındaki ilişkilere yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik, Var Olan Anlam ve Bulunmaya Çalışılan Anlam Puanları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonucu

Değişkenler	1	2	3
Psikolojik Esneklik	1		
Var Olan Anlam	.450**	1	
Bulunmaya Çalışılan Anlam	-.187**	-.129*	1
$\bar{x}$	122.03	22.75	23.55
SS	16.07	5.57	5.91

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

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyi ile yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutları olan var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Korelasyon analizi sonucuna göre psikolojik esneklik ile var olan anlam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönde ve orta düzeyde ($r = .45$), psikolojik esneklik ile bulunmaya çalışılan anlam puanları arasında negatif yönlü ve düşük

düzeyde ($r = -.18$) ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan yola çıkarak var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordama düzeyini incelemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonucunda elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

4.2. Üniversite öğrencilerinde var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordama düzeyine ilişkin bulgular

Üniversite öğrencilerinde var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Basıklık çarpıklık değerleri, CI (Condition Index), VIF ve tolerans değerleri incelendiğinde verilerin regresyon analizine uygun olduğu görülmüştür. Regresyon sayıtlarıyla ilgili bilgilere Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3

Regresyon Analizi Sayıtlarına İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık	Tolerans	CI	VIF
Psikolojik Esneklik	.335	.037		1.000	
Var Olan Anlam	-.462	-.137	.983	6.687	1.017
Bulunmaya Çalışılan Anlam	-.280	-.242	.983	13.003	1.017

Tablo 3 incelendiğinde değişkenlere ait basıklık değerlerinin -.462 ile .335 arasında olduğu ve çarpıklık değerlerinin ise -.242 ile .037 arasında olduğu görülmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması normallikten aşırı sapma olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). VIF (Varyans Artışları Faktörü) değerinin ise var olan anlam alt boyutu için 1.017 ve bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu için 1.017

olarak tespit edilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde CI değerinin psikolojik esneklik için 1.000, var olan anlam için 6.687 ve bulunmaya çalışılan anlam için 13.003 olduğu görülmektedir. VIF değerinin 10'un altında ve CI değerinin 30'dan küçük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığına işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Tolerans değerinin ise 0.2 kritik değerinden küçük olması da çoklu doğrusallık problemine işaret etmektedir (Gujarati, 2004). Bu çalışmada var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam için tolerans değeri .983 olarak bulunmuştur. Bu değerlerden yola çıkılarak verilerin regresyon sayıltılarını karşıladığı sonucuna varılmıştır. Hiyerarşik Regresyon analizine dair bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Yaşamın Anlamının Alt Boyutlarının Psikolojik Esnekliği Yordama Düzeyine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	p	F
1	Psikolojik Esneklik	Var Olan Anlam	1.298	.131	.450	9.891	.000	97.835
2	Psikolojik Esneklik	Var Olan Anlam	1.250	.131	.433	9.531	.000	54.023
		Bulunmaya Çalışılan Anlam	-.357	.124	-.131	-2.889	.004	

$F_{(2,384)}= 54.023, p< .01$

Model 1; R= .450; R²= .203; Düzeltilmiş R²= .201

Model 2; R= .469; R²= .220; Düzeltilmiş R²= .216

Tablo 4 incelendiğinde yaşamın anlamı alt boyutlarının psikolojik esnekliği % 22 oranında açıkladığı görülmektedir (R = .469; R² = .220; Düzeltilmiş R² = .216; $F_{(2,384)} = 54.023, p < .01$). Yaşamın anlamının alt boyutlarına bakıldığında, yordayıcı değişken olarak var olan anlam alt boyutunun ($\beta = .433, p < .01$) psikolojik esnekliği pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı

düzeyde yordadığına ulaşılmıştır. Diğer yordayıcı değişken olan bulunmaya çalışılan anlam alt boyutunun ise ($\beta = -.131$, $p < .01$) psikolojik esnekliği negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda; var olan anlam psikolojik esneklik düzeyine % 20 etki ederken, modele bulunmaya çalışılan anlamın da eklenmesiyle yaşamın anlamı alt boyutlarının psikolojik esnekliği etkileme düzeyi % 22 olmuştur ($R = .469$; $R^2 = .220$; Düzeltilmiş $R^2 = .216$; $F_{(2,384)} = 54.023$, $p < .01$).

4.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla İlişkisiz Örneklem t Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Esneklik Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	Levene Testi				p	95% Güven Aralığı	
				F	p	t	sd		Düşük	Yüksek
Kadın	328	121.21	15.61							
Erkek	59	126.59	17.89	1.599	.207	-2.377	385	.018	-9.81785	-.92957

Tablo 5 incelendiğinde psikolojik esneklik ($F = 1.599$; $p > .05$) puanları için varyansların homojen dağıldığı görülmektedir. Bu bağlamda psikolojik esnekliğin cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($t = -2.377$; $p < .05$). Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik düzeyi erkeklerde ($\bar{x} = 126.59$) kadınlara göre ($\bar{x} = 121.21$) daha yüksek bulunmuştur.

4.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin öğrenim görülen bölüme göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara Tablo 6’da yer verilmiştir.

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik Puanlarının Öğrenim Görülen Bölüme Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Öğrenim Görülen Bölüm	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
			F	p						
RPD	176	122.079			Gruplar Arası	1029.35	6	171.559		
ÖEÖ	36	120.722								
OÖE	50	122.880								
İME	28	120.607	.522	.791	Grup İçi	98775.06	380	259.934	.660	.682
FBE	55	121.290								
SNE	26	127.115			Toplam	99804.41	386			
YDE	16	118.750								

Tablo 6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ($F = .522$; $p > .05$) puanları için varyansların homojen dağıldığı görülmektedir. Tek Yönlü Varyans Analizi’nden elde edilenlere göre üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ($F = .660$)

puanlarının öğrenim görülen bölüme göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediğine ulaşılmıştır ($p > .05$).

4.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik Puanlarının Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Algılanan Sosyo- ekonomik Düzey	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
			F	p						
Düşük	43	114.00	2.045	.131	Gruplar Arası	3529.00	2	1764.503	7.038	.001
Orta	338	122.89			Grup İçi	96275.41	384	250.717		
Yüksek	6	131.16			Toplam	99804.41	386			

Tablo 7 incelendiğinde psikolojik esneklik ($F = 2.045$; $p > .05$) puanları için varyansların homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi’nden elde edilenlere göre ise psikolojik esneklik ($F = 7.038$; $p < .05$) düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bulunan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için post-hoc testlerinden Bonferonni testi uygulanmıştır ve sonuçları Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Var Olan Anlam ve Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Bonferonni Testi Sonuçları

(I) Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	(J) Algılanan-Sosyo-ekonomik Düzey	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	p	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Düşük	Orta	-8.89941*	2.56367	.002	-15.0638	-2.7350
	Yüksek	-17.16667*	6.90050	.040	-33.7590	-.5743
Orta	Düşük	8.89941*	2.56367	.002	2.7350	15.0638
	Yüksek	-8.26726	6.52135	.617	-23.9479	7.4134
Yüksek	Düşük	17.16667*	6.90050	.040	.5743	33.7590
	Orta	8.26726	6.52135	.617	-7.4134	23.9479

* $p < .05$

Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında ise; psikolojik esneklik puanlarının düşük ve orta, düşük ve yüksek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeyler arasında olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Tablo 8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının orta sosyo-ekonomik düzey grubunda düşük sosyo-ekonomik düzeye göre daha yüksek olduğu sonucuna elde edilmiştir ($\bar{x} = 8.89941$). Psikolojik esneklik puanlarının farklılık gösterdiği bir diğer grup da düşük olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey ve yüksek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey gruplarıdır. Yüksek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey grubunun düşük olarak algılanan sosyo-ekonomik düzey grubuna göre daha yüksek puana sahip olduğu görülmektedir ($\bar{x} = 17.16667$).

4.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediği İlişkisiz Örneklem t Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik Puanlarının Romantik İlişkiye Sahip Olma Durumuna Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

Romantik İlişkiye Sahip Olma	N	$\bar{x}$	SS	Levene Testi			sd	p	95% Güven Aralığı	
									Düşük	Yüksek
				F	p	t				
Evet	109	125.19	17.04							
Hayır	278	120.80	15.54	1.111	.292	2.431	385	.015	.84015	7.95085

Tablo 9 incelendiğinde psikolojik esneklik ($F= 1.111$; $p> .05$) puanları için varyansların homojen dağıldığı görülmektedir. Yapılan t Testi sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının ($t= 2.431$; $p<.05$) romantik ilişkiye sahip olup olmama durumuna göre farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Tablo 9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ($\bar{x}= 125.19$) puanlarının romantik ilişkiye sahip olanlarda daha yüksek olduğu görülmektedir.

4.7. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkinin süresine göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkinin süresine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini Tek Yönlü Varyans Analizi ile analiz edilmiştir. Ulaşılan sonuçlara Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 10

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik Puanlarının Romantik İlişkinin Süresine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Romantik İlişki Süresi	N	$\bar{x}$	Levene Testi		Varyansların Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
			F	p						
İlişki Yok	278	120.80			Gruplar Arası	3705.82	4	926.456		
0-6 Ay	20	118.85	.117	.977	Grup İçi	96098.59	382	251.567	3.683	.006
6-12 Ay	25	130.60								
1-2 Yıl	20	120.30			Toplam	99804.419	386			
2+ Yıl	44	127.22								

Tablo 10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ($F = .117$; $p > .05$) puanları için varyansların homojen dağıldığı görülmektedir. Tek Yönlü Varyans Analizi’nden elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkinin süresine göre anlamlı farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır ($F = 3.683$; $p < .05$). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Bonferonni testi tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara Tablo 11’de yer verilmiştir.

Tablo 11

Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Süresine Göre Psikolojik Esneklik Puanlarına İlişkin Bonferonni testi Sonuçları

(I) Varsa İlişki Süresi	(J) Varsa İlişki Süresi	Ortalama Fark (I-J)	Standart Hata	<i>p</i>	95% Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
İlişki Yok	0-6 Ay	1.95216	3.67196	1.000	-8.4154	12.3197
	6-12 Ay	-9.79784*	3.31174	.033	-19.1483	-.4474
	1-2 Yıl	.50216	3.67196	1.000	-9.8654	10.8697
	2+ Yıl	-6.42511	2.57339	.130	-13.6909	.8407
0-6 Ay	İlişki Yok	-1.95216	3.67196	1.000	-12.3197	8.4154
	6-12 Ay	-11.75000	4.75826	.140	-25.1846	1.6846
	1-2 Yıl	-1.45000	5.01565	1.000	-15.6113	12.7113
	2+ Yıl	-8.37727	4.27736	.509	-20.4541	3.6996
6-12 Ay	İlişki Yok	9.79784*	3.31174	.033	.4474	19.1483
	0-6 Ay	11.75000	4.75826	.140	-1.6846	25.1846
	1-2 Yıl	10.30000	4.75826	.310	-3.1346	23.7346
	2+ Yıl	3.37273	3.97242	1.000	-7.8431	14.5886
1-2 Yıl	İlişki Yok	-.50216	3.67196	1.000	-10.8697	9.8654
	0-6 Ay	1.45000	5.01565	1.000	-12.7113	15.6113
	6-12 Ay	-10.30000	4.75826	.310	-23.7346	3.1346
	2+ Yıl	-6.92727	4.27736	1.000	-19.0041	5.1496
2+ Yıl	İlişki Yok	6.42511	2.57339	.130	-.8407	13.6909
	0-6 Ay	8.37727	4.27736	.509	-3.6996	20.4541

6-12 Ay	-3.37273	3.97242	1.000	-14.5886	7.8431
1-2 Yıl	6.92727	4.27736	1.000	-5.1496	19.0041

* $p < .05$

Tablo 11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının romantik ilişkinin süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığın 6-12 ay boyunca ilişkisi olanlar ile ilişkisi olmayanlar ($\bar{x} = 9.79784$) arasında olduğu bulunmuştur ($p < .05$). 6-12 aydır romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanları, romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu bölümde, verilerin analizi sonucunda elde edilen alt problemlere ilişkin bulguların ilgili araştırmalar bağlamında tartışılması yer almaktadır. Araştırma sonuçları ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler de yer almaktadır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ile var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam puanları arasındaki ilişkilere ve yordama düzeyine yönelik sonuç ve tartışma

Araştırmada psikolojik esneklik düzeyi ile yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutları olan var olan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik esneklik değişkeni ile var olan anlam değişkeni arasında orta düzeyde ve pozitif yönlü bir ilişki, psikolojik esneklik değişkeni ile bulunmaya çalışılan anlam değişkeni arasında düşük düzeyde, negatif yönlü bir ilişki vardır.

Mevcut araştırma bulgusuna göre; kişinin yaşama verdiği anlam arttıkça psikolojik esnekliği de artmaktadır, yaşamda anlamı bulmaya çalıştıkça da psikolojik esnekliği azalmaktadır denilebilir. Alan yazını incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır. Demirci Seyrek ve Ersanlı (2017) psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı arasında pozitif yönlü orta düzey ilişki olduğunu tespit etmişler; psikolojik esneklik ve yaşamın anlamının alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelediklerinde ise psikolojik esneklik ile anlam arayışı arasında negatif yönlü ilişki, psikolojik esneklik ile anlamın varlığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Arslan ve Allen (2021) Anlamlı Yaşam Ölçeği'ni kullandıkları çalışmalarında yaşamda anlam ve psikolojik esneklik arasında pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Kişinin yaşamında bir anlama sahip olmasının bireye, özellikle zorlayıcı yaşantılarında destek olması gibi olumlu katkıları olabilir ve anlamın bireye

harekete geçmek için motivasyon sağlamasıyla psikolojik esnekliklerinin de daha fazla olması muhtemeldir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; öğretmenlerde psikolojik esneklik ve yaşam doyumunun pozitif korelasyona sahip olduğu (Aydoğdu, Demir ve Demir, 2023), yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumunun pozitif korelasyona sahip olduğu (Kartol ve Erçevik, 2019), yetişkinlerle yapılan bir çalışmada yaşamda anlam puanları ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir (Karaçalı ve Korkmaz, 2023). Yaşamda anlam arayışı ise yaşam doyumu ile negatif ilişkili bulunmuştur (Kartol ve Erçevik, 2019). Üniversite öğrencilerinin mevcut anlam düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif ilişki bulunurken, aranan anlam düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında negatif ilişki olduğu görülmektedir (Girgin, 2018). Yaşamda anlam varlığı ile iyimserlik, kabul, yaşam memnuniyeti arasında da pozitif yönlü bir ilişki varken, anlam arayışı ile bu değişkenlerin negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Dezutter, Casalin, Wachholtz, Luyckx, Hekking ve Vandewiele, 2013). Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu başka bir çalışmada yaşamda anlamın varlığı ile üniversite uyum alanları arasında pozitif yönlü bir ilişki, yaşamda anlamı arama arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Trevisan, Bass, Powell ve Eckerd, 2017). Mevcut araştırmayla benzer şekilde yaşamda anlama sahip olmak olumlu bir unsur etkisi gösterirken; yaşamın anlamını bulmaya çalışmak daha negatif bir unsur olabilmektedir. Mevcut araştırma yapılan çalışmalardan farklı olarak; yaşamda var olan anlam ve bulunmaya çalışılan anlam düzeylerinin kişilerin hayatına olumlu etkisi olabileceği düşünülen psikolojik esneklikle ilişkileri açısından incelenerek, yapılacak çalışmalara katkı sunacağı düşünülmüştür.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgulardan bir diğerine göre; yaşamın anlamının psikolojik esnekliği % 22 oranında yordadığı görülmektedir. Yaşamın anlamının alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordama düzeyi incelendiğinde ise var olan anlamın psikolojik esnekliği pozitif etkilerken, bulunmaya çalışılan anlamın negatif etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde mevcut araştırma bulgusuyla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. İlgili olabilecek çalışmalar incelendiğinde; hayatta anlama sahip olmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilerken, hayatta anlam aramak öznel iyi oluşu negatif yönde etkilediği görülmüştür (Doğan, Sapmaz, Tel, Sapmaz ve Temizel, 2012). Yapılan çalışmanın üniversite öğrencileriyle yürütülmesi mevcut araştırma örneklemiyle benzer örnekleme sahip olduklarını göstermektedir. Yaşamda anlam ölçeğinin farklı Türkçe uyarlama çalışmalarının kullanılması ise mevcut araştırmayla farklılaşan yönleridir. Yaşamda anlama

sahip olmanın bireye değerleri ve hedefleri doğrultusunda hareket edebilmek ve zor durumlarla başa çıkabilmek için kılavuz olabilir. Bu nedenle yaşamda var olan anlamın psikolojik esneklik düzeylerine de pozitif etkisinin olması örtüşebilir. Bunun yanı sıra yaşamda anlamı bulmaya çalışmak negatif etkiye sahip olabileceği gibi; bir anlam arayışının olduğu ve sonrasında olumlu getirileri olabilir. Bu süreçte psikolojik esneklik düzeyinin yüksek olması adına yapılabilecek çalışmalar için mevcut araştırmanın katkı sunabileceği düşünülmüştür.

Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan değerler ve değer yönelimli eylemler, kişilerin yaşamlarında anlamlı buldukları konularla paralellik gösterebilir. Yaşamının anlamını bulmaya çalışmak ise kişinin değerlerini bulma çabasında olabileceğini, zorlayıcı duygulara sahip olabileceğini ve kendisine dair olumsuz inançlar geliştirmiş olabileceğinin bir göstergesi olabilir. Yaşamının anlamını henüz bulamamış olduğu için de psikolojik esneklik düzeyinin düşük olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Mevcut araştırma ve alan yazınındaki benzer sonuçlar incelendiğinde; yaşamda var olan anlam arttıkça psikolojik esnekliğin arttığı, anlam arayışı arttıkça da psikolojik esnekliğin azaldığı söylenebilir. Psikolojik esneklik farklı değişkenlerle birlikte incelenmiştir ve yaşamın anlamı ile aralarındaki ilişkinin mevcut çalışmada ortaya konmasının literatüre ve ileride ilgili konuda yapılacak çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmanın amaçlarından biri de üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Elde edilen sonuca göre üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, erkeklerde kadınlara göre daha yüksektir. Literatürde erkeklerin psikolojik esneklik düzeyinin kadınlara oranla yüksek olduğu çalışmalara rastlanmaktadır (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017; Masuda ve Tully, 2012; Meşe, 2021; Tyndall, Waldeck, Pancani, Whelan, Roche ve Pereira, 2018; Yoca, 2022). Akkoç Arabacı (2020) ise çalışmasında psikolojik esnekliğin tersi olarak nitelendirilen psikolojik katılığın kadınlarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Literatürde mevcut araştırma bulgusu ile örtüşmeyen çalışmalara rastlamak da mümkündür. Toprak, Arıacak ve Yavuz (2020), Acar (2022) üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete

göre anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Kuşçu (2019) evli bireylerle, Genç (2023) ve Mert (2024) yetişkinlerle ve Savruk (2023) genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Subaşı (2022) da öğretmen adaylarında psikolojik esneklik düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu farklılaşmanın, araştırmalarda kullanılan ölçme araçlarının farklı olması veya örneklem grubu faktörlerinden kaynaklandığı değerlendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı incelendiğinde kadın öğrencilerin daha fazla semptoma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Koç ve Polat, 2006; Özel, Türkleş ve Erdoğan, 2020). Bu da kadınların psikolojik esnekliklerinin erkeklere oranla düşük çıkmasını açıklar niteliktedir. Diğer çalışmalar incelendiğinde; psikolojik esneklikle negatif yönde ilişkiye sahip olan aşırı düşünmede kadınların puanlarının erkeklerden daha yüksek (Bostancı, 2023); kadınların depresyon puanlarının da erkeklerden daha yüksek olduğu Elkin (2020) ortaya konmuştur. Psikolojik esneklik düzeyinin psikolojik katılığa sebep olması psikolojik rahatsızlık semptomlarını arttıracığından bu sonuçların mevcut araştırma bulgusu ile paralel olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak ilgili literatürde farklı bulgular da olmasına rağmen, mevcut araştırma bulgusu ile örtüşen çalışmaların da psikolojik esnekliğin erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Psikolojik esneklik ile ilgili yapılan çalışmaların güncel olup, henüz yeterli düzeyde çalışma olmaması da bu alandaki ihtiyacı öne çıkarmaktadır. Kadın ve erkek öğrencilerin ihtiyaçlarının, problemlerinin ve problemlere ilişkin çözüm yollarının farklılaşabileceği düşünülerek; buna yönelik verilerin çoğaltılması yapılacak çalışmalar için zemin oluşturabilir. Mevcut araştırma bulgusunun bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin öğrenim görülen bölüme göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; psikolojik esneklik düzeyi öğrenim görülen bölüme göre farklılaşmamaktadır. Eğitim Fakültesi öğrencileriyle yürütülen bu çalışmada öğrenim görülen bölüme göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte; öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada psikolojik esneklik alt boyutlarından an'da olma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış, ayrışma ve bağlamsal benlik boyutlarında öğrenim görülen bölüme göre anlamlı farklılıklar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Subaşı, 2022). Mevcut araştırmayla benzer örneklemele yürütülen bu çalışmanın, benzer bulgulara da sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik esnekliğin literatürde daha çok eğitim düzeyine göre incelendiği görülmüştür (Hrehorciuc- Coragea ve White, 2017; Kuşçu, 2019; Çetinkaya, 2022; Savruk, 2023). Bunun yanı sıra psikolojik esnekliğin öğrenim görülen bölüme göre incelendiği yeterli düzeyde çalışmaya rastlanmamıştır. Öğrencilerin bölüm seçme nedenleri incelendiğinde ilk dört neden arasında seçtikleri alana duydukları ilgi, aldıkları puanın yeterliliği, seçtikleri bölümün kişilik özellikleri ile uyumlu olması ve iş bulma imkânı yer almaktadır (Korkut-Owen, Kepir, Özdemir, Ulaş ve Yılmaz, 2012). Eğitim fakülteside öğrenim gören öğrencilerin potansiyel öğretmen adayları olduğu düşünüldüğünde; ortak değerlerinin, benzer kişilik özelliklerinin, hedeflerinin ve bakış açılarının olması muhtemeldir. Aynı zamanda bulundukları konum ve statü açısından da benzer yaşantılara sahip olabilecekleri göz önünde bulundurulursa; psikolojik esneklik düzeylerinde de bölümlere göre anlamlı bir farklılık olmamasının bu durumla açıklanabileceği düşünülmüştür.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmada psikolojik esneklik düzeyinin sosyo-ekonomik düzeyini yüksek ve orta olarak algılayan üniversite öğrencilerinde düşük olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Daha yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olmak daha yüksek düzeyde psikolojik esneklikle ilişkili bulunmuştur. Yoca (2022) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada gelir düzeyine göre psikolojik esneklik düzeyini incelemiştir ve yüksek gelir düzeyine sahip olanların düşük ve orta gelir düzeyi gruplarına göre daha yüksek psikolojik esnekliğe sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Çetinkaya (2022) da yetişkinlerle yaptığı çalışmasında ekonomik durumunu düşük olarak algılayan kişilerin psikolojik katılıklarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yetişkinlerle yapılan başka bir çalışmada da alt ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki kişilerin yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki kişilere göre daha yüksek psikolojik katılığa sahip olduğu görülmüştür (Akkoç Arabacı,

2020). Literatürdeki ilgili olabilecek diğer araştırmalar incelendiğinde gelir düzeyini kötü olarak belirten üniversite öğrencilerinin anksiyete, depresyon, somatizasyon, hostilite ve olumsuz benlik puanlarının gelir durumunu orta ve iyi olarak ifade edenlere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Özel, Türkleş ve Erdoğan, 2020). Benzer olarak Elkin (2020) de üniversite öğrencilerinde düşük gelir düzeyine sahip öğrencilerin daha yüksek Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği toplam puanına sahip olduklarını tespit etmiştir. Ekonomi kaynaklı sorunlar ve temel ihtiyaçlarını giderememenin öğrencilerin en önemli sorunlarından olduğu düşünüldüğünde (Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009); daha düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olmanın beraberinde psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkileyen depresyon, anksiyete ve psikolojik katılık gibi sorunları getirebileceği görülmektedir. Bu da düşük sosyo ekonomik düzeyde psikolojik esnekliğin, yüksek ve orta sosyo-ekonomik düzeye göre daha düşük olmasını açıklayabilir.

Bu çalışmaların yanı sıra üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarının algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu da tespit edilmiştir (Koç ve Polat, 2006). Psikiyatri hemşireleriyle yürütülen bir çalışmada da gelir düzeyinin psikolojik esnekliği etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Ünver, 2021). Erkan ve diğerleri (2012) ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip olan üniversite öğrencilerinin düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilere göre daha çok probleminin (duygusal, akademik ve ekonomik) olduğunu ortaya koymuşlardır. Mevcut araştırmadan farklılaşan bu sonuçların bireysel farklılıklar ve yaşam koşulları gibi faktörlerin etkisiyle farklılık göstermiş olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada ve literatürde daha sık karşılaşılan sonuca göre sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması psikolojik esneklik için bir avantaj olarak değerlendirilebilir. Sosyo-ekonomik anlamda sıkıntıda olmak bireyin diğer ihtiyaçlarına zaman ve enerji harcamasını güçleştirebilmektedir. Maddi problemlere sahip olmanın ve bunları gidermeye çalışmanın bireyi yeni deneyimlerden ve içinde bulunduğu andan kopararak psikolojik esneklik becerisine zarar verebileceği söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik problemleriyle ilgili daha fazla çalışma yapılması ve bunun hangi durumları etkileyeceğinin incelenmesi açısından mevcut araştırma bulgusunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkiye sahip olma değişkenine göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklikleri romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksektir. Romantik ilişkiye sahip olmak psikolojik esneklikle pozitif ilişkili bulunmuştur. Literatürde psikolojik esnekliğin romantik ilişki değişkenine göre incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte ilişkili olabilecek çalışmalar incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır. Romantik ilişkilerle ilgili değişkenler incelendiğinde; daha sağlıklı ruh haline sahip bireylerin ilişkilere daha yatkın olduğu; (Braitwaite ve Holt-Lunstad, 2017); romantik ilişkisi olanların da daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları bilinmektedir (Soylu, 2023). Işık (2020) çalışmasında romantik ilişkisi olan yetişkinlerin romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumu ve mutlu olma olasılığı olduğu bulunmuştur. Çakır (2023) da benzer şekilde öğretmenlerle yaptığı çalışmada psikolojik esneklik arttıkça yaşam doyumunun arttığını tespit etmiştir. Ciddi ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin yalnız olanlara göre daha iyi hissettikleri ve daha az ruh sağlığı sorunu yaşadıkları bulunmuştur (Braitwaite, Delevi ve Fincham, 2010). Bununla birlikte psikolojik esnekliğin düşük olmasının daha düşük ilişki memnuniyeti, daha yüksek çatışma ve diğer olumsuz ilişki dinamikleriyle ilgili olduğu görülmektedir (Daks ve Rogge, 2020). Yine benzer bir bulgu olarak daha yüksek psikolojik esnekliğin daha yüksek ilişki kalitesine işaret ettiği bulunmuştur (Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley, 2020). Er (2023) de genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmasında psikolojik esnekliğin ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkideki problemler için çeşitli başa çıkma yaklaşımları bulunmaktadır. Bunlardan bazıları iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak sayılabilir (Büyükşahin ve Taluy Bilecen, 2007). Zor durumlarla başa çıkmak için çeşitli yaklaşımlar benimsemenin de kişilerin psikolojik esnekliklerini arttırdığı söylenebilir.

Literatürde medeni durum ile depresyon arasında anlamlı ilişki olmadığını (Karaoğuz, 2016) ve mutluluk düzeyinin romantik ilişkiye sahip olup olmamakla ilgili olmadığını (Pala Akbaba, 2018) gösteren çalışmalar da yer almaktadır. Ünver (2021) de medeni durumun psikolojik esnekliğe anlamlı bir etkide bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yapılan bu çalışmaların sonuçlarının mevcut araştırmadan farklılaşmasının sebebinin romantik ilişki

değil, medeni durum açısından incelenmeleri olabileceği düşünülmüştür. Mevcut araştırma örneklemini düşünüldüğünde; yaş ortalaması 20.65'tir ve medeni duruma göre bir gruplama yapılmamıştır.

Yapılan çalışmalardan ve mevcut araştırma bulgusundan hareketle; literatürde farklı bulgular da olmasına rağmen romantik ilişkiye sahip olmanın bireylerin hayatına olumlu etki ettiği; bu doğrultuda da psikolojik esnekliklerini de arttıracakları düşünülmektedir. Bir ilişkiye sahip olmak ve âşık olmak, sevgi, güven, yakınlık ve bağlanma gibi olumlu duyguları da beraberinde getirmektedir (Atak ve Taştan, 2012). Psikolojik esnekliği arttıran değişkenlerin incelenmesi açısından romantik ilişki durumunun incelenmesi ve ilişkiler boyutunda da çalışmalar yapılabilmesi açısından mevcut araştırma bulgusunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.1.6. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin romantik ilişkinin süresine göre incelenmesine ilişkin sonuç ve tartışma

Araştırmada romantik ilişkinin süresine göre psikolojik esnekliğin incelenmesi sonucunda; 6-12 ay süreli romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin romantik ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer romantik ilişki sürelerinin kendi aralarında (0-6 ay, 6-12 ay, 1-2 yıl ve 2+ yıl) ya da ilişkisi olmayanlarla aralarında psikolojik esnekliklerinde bir farklılık görülmemiştir. Literatürde psikolojik esnekliğin romantik ilişki süresine göre incelendiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırma bulgusunu destekler nitelikteki ilgili olabilecek çalışmalar incelendiğinde psikolojik esnekliğin evliliğin süresine göre değişmediği bulunmuştur (Kuşçu, 2019; Çetinkaya, 2022). İlk 6 ay partnerler için birbirini tanıma aşaması olarak düşünüldüğünde; ilişkinin ilerleyen dönemlerinde psikolojik esneklik düzeyi açısından anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Soylu (2023) da üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında psikolojik iyi oluşun ilişkinin süresine göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkilerin statüsüne göre incelenen bazı değişkenlere bakıldığında; ilişki durumunu söz, nişan olarak belirten üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları flört döneminde olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna rastlanmıştır (Saraç, Hamamcı ve Güçray, 2015). Evli, nişanlı veya sözlü olan üniversite öğrencilerinin flört döneminde olan öğrencilere oranla daha yüksek otantik yaşama, öz duyarlılık, öz sevecenlik,

bilinçlilik, paylaşımların bilincinde olma düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Aynı zamanda flört döneminde olanların da izolasyon, aşırı özdeşleşme ve öz yargılama düzeyleri evli, nişanlı veya sözlülere göre daha yüksek bulunmuştur (Soylu, 2023). Bu bilgiler ve mevcut araştırma bulgusu ışığında 0-6 ay arasının çiftler için ilişkinin daha zor dönemleri olduğu ve romantik ilişkinin ilerleyen süreçlerinde daha olumlu unsurların olduğu söylenebilir.

Bu bilgilerden yola çıkarak; romantik ilişkinin süresi çeşitli değişkenler açısından belirleyici olabileceği gibi ilişkinin başlarında psikolojik esnekliğin yüksek olması mevcut çalışmanın bir önceki bulgusu ile de paralellik gösterdiği görülmektedir. Romantik ilişkiye sahip olmak psikolojik esnekliği arttırabilir ve psikolojik esneklik bir beceri olarak düşünüldüğünde ilişkinin sonraki aşamalarında bunda bir farklılık görülmemesinin sebebi ilişkide karşılaşılan problemler neticesinde başa çıkma tarzları geliştirmek ve partnerden görülen destek, yakınlık ve sevgi gibi olumlu duygular olabilir. Literatürde romantik ilişki süresinin yeterince incelenmemesi dikkat çekmektedir ve psikolojik esneklik bağlamında incelenmesinin yapılacak çalışmalar için katkı sunması düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlara göre alan uzmanlarına ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Alan uzmanlarına yönelik öneriler

Araştırmanın sonuçları ışığında; üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik becerilerini geliştirmek ve yaşamlarının anlamını bulmalarına yardım etmek adına psikolojik destek sunulabilir. Üniversiteler bünyesinde öğrencilerin kolaylıkla ulaşabilecekleri ruh sağlığı hizmetleri yaygınlaştırılabilir. Psikolojik esneklik becerilerinin geliştirilmesine yönelik üniversite öğrencileri için seminerler ve çalıştaylar düzenlenebilir.

Araştırma sonucuna göre; erkeklerin psikolojik esneklik düzeyleri kadınlardan fazladır. Bu sonuçtan hareketle kadın öğrenciler için psikolojik esnekliklerini geliştirebilecekleri,

yaşadıkları ortak problemler için oluşturulan, üniversite yaşamında kadın olmak temalı destek grupları yürütülebilir.

Çalışmada psikolojik esneklik düzeyinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir. Örneklemin tüm üniversite öğrencilerini temsil ettiği varsayılarak yapılması önerilen psikolojik destek hizmetlerinin tüm fakültelerde yaygınlaşması sağlanabilir.

Mevcut araştırma sonucuna göre; sosyo-ekonomik düzeyini düşük olarak algılayan üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri, sosyo-ekonomik düzeyini orta ve yüksek algılayan üniversite öğrencilerine göre daha düşüktür. Öğrencilerin ücretsiz psikolojik destek hizmetine ulaşmaları üniversite bünyesinde yaygınlaştırılabilir.

Araştırma sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmaması durumlarına göre psikolojik esneklik düzeyleri değişmektedir. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin psikolojik esneklikleri romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Aynı zamanda romantik ilişki süresi ve psikolojik esneklik ilişkisi incelendiğinde; ilişkinin 6-12. ayında olanların psikolojik esnekliklerinin ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu ve diğer ilişki süreleri arasında psikolojik esneklik düzeyinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle; bir partnere sahip olmanın, sosyal destek görmenin, yakınlık, bağ kurma gibi olumlu getirilerin kişilerin psikolojik esnekliğini arttırdığı söylenebilir. Bu konuyla ilgili üniversite öğrencilerine bağlanma, romantik ilişkiler, flört şiddeti, sağlıklı ilişkiler konularında seminerler verilerek sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri yönünde bilgilendirmeler yapılabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin algılanan sosyal destek, yalnızlık düzeyi, medeni durum gibi farklı değişkenler açısından ele alındığı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Böylelikle psikolojik esneklik düzeyini etkileyen değişkenler belirlenebilir ve bu konuda öneriler sunulabilir.

Araştırma 17-45 yaş aralığındaki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Farklı çalışma gruplarıyla psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı ilişkisi incelenebilir. Böylece araştırma sonuçları farklı yaş grupları arasında karşılaştırılabilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik becerisi kazanabileceği psikoeğitimler ve deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmaların psikolojik esneklik düzeyine etkisi ve sonuçlara göre bu çalışmaların üniversite bünyelerinde yaygınlaştırılması düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı farklı değişkenler açısından araştırılabilir. Bu değişkenler üzerinde anlamlı etkiye sahip olabilecek yaşam amaçları, psikolojik sağlamlık veya psikolojik iyi oluş gibi bir değişkenin tespiti ile çalışmalar zenginleştirilebilir.



KAYNAKLAR

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45. doi: <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Adler, A. (2022). *Yaşamın anlam ve amacı*. (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). *Zaman perspektifi ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 642850).
- Alkal, A. (2022). *Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı psiko-eğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve psikolojik esneklikleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 768547).
- Alparslan, A. M., Yastioğlu, S., Işık, Ü. ve Çarıkçı Özgül, D. N. (2022). Yaşamın anlam kaynakları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 30-51. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbe/issue/69752>
- Arslan, G. ve Allen, K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803-814. doi: 10.1080/13548506.2021.1876892
- Asıcı, E. (2018). Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Yay. haz.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları içinde* (s. 301-323). Ankara: Pegem Akademi.
- Aslan, Ş. ve Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. doi: 10.18863/pgy.917360
- Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546. doi:10.5455/cap.20120431
- Ateş B. ve Sağar M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227. doi: <https://doi.org/10.30703/cije.1007362>

- Aydın, G. (2017). *Assessing a model of cognitive test anxiety: The role of rumination, self-forgiveness, perfectionism cognitions and cognitive defusion through the indirect effect of psychological flexibility* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 481484).
- Aydın, Y. ve Aydın, G. (2020). Acceptance and commitment therapy based psychoeducation group for test anxiety: A case study of senior high school students. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (50), 180-200. <https://doi.org/10.9779/pauefd.584565>
- Aydoğdu, F., Demir, M. ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/issue/78511>
- Bağçeci, A. (2023). *Meaning of life in adults: The role of childhood trauma and psychological resilience* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 832108).
- Bahadır, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimlerinin yaşamın anlamı ile bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 551056).
- Bakalım, O. ve Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559. doi: 10.21733/ibad.1047549
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ded/issue/29167>
- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427. doi: 10.1080/00332747.1973.11023774
- Ben-Itzhak, S., Bluvstein, I. ve Maor, M. (2014). The psychological flexibility questionnaire (PFQ): Development, reliability and validity. *WebmedCentral Psychology*, 5(4). Erişim adresi: http://www.webmedcentral.com/article_view/4606
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54. http://dx.doi.org/10.1300/J075v26n01_02

- Bostancı, B. (2023). *Genç yetişkinlerde aşırı düşünme: Psikolojik esneklik ve mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 821255).
- Braithwaite, S. R., Delevi, R. ve Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Braithwaite, S. ve Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 13, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Büyükşahin, A. ve Taluy Bilecen, N. (2007). Yakın İlişkilerde Çok Boyutlu Başaışıkma Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 47(2), 129-145. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dtcfdergisi/issue/66774/1044496#article-authors-list>
- Ciarrochi, J., Billich, L. ve Godsell, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy* içinde R. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (s. 51-75). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- Çakır, B. (2023). *Duygusal farkındalık, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 783294).
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 708971).
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 669730).
- Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>

- Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Demir, F. B. (2022). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalıkları, psikolojik esneklikleri ve temel psikolojik ihtiyaçları ile öz-duyarlılıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 756228).
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 347-378. <https://doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirci Seyrek, Ö. ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4), 143-162. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies>.
- Demirdağ, S. ve Kalafat, S. (2015). Yaşamın anlamı ölçeği (YAÖ): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 83-95. doi: 10.17679/iuefd.16250801
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J. ve Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation psychology*, 58(4), 334. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0034393>
- Doğan, H. ve Akçalı, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sosyo-ekonomik sorunlar üzerine bir inceleme. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 309-316. doi: 10.26701/uad.903559
- Doğan, T., Sapmaz, F., Tel, F. D., Sapmaz, S. ve Temizel, S. (2012). Meaning in life and subjective well-being among Turkish university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 55, 612-617. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.543>
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 549402).

- Dursun, P. (2021). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş: Yaşamda anlam, iyimserlik ve umudun rolü. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 387-404. <https://doi.org/10.17336/igusbd.704651>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(12), 1-11. <https://doi.org/10.1111/spc3.12566>
- Eker, H., Taş, İ., ve Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (19)39, 1182-1199. <http://dx.doi.org/10.46928/iticusbe.786008>
- Elkin, Ö. O. (2020). Üniversite öğrencilerindeki anksiyete, stres, yaşam doyumu düzeyleri ve ilişkili değişkenlerin kız ve erkek öğrenciler arasında karşılaştırması (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 642300).
- Er, E. (2023). Genç yetişkinlerin romantik ilişki doyumunu yordamada psikolojik esneklik ve değerlerin rolü (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 831039).
- Erduran Tekin, Ö. (2022). Çocukluk çağı travmalarının bilişsel ayrışma, psikolojik esneklik ve duygu düzenleme ile ilişkisinde ruminasyonun aracı rolü: Karma metodoloji (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 742304).
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107. Erişim adresi: <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. ve Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8. Baskı). McGraw-Hill.
- Frankl, V. E. (2021). *İnsanın anlam arayışı*. (Ö. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Frankl, V. E. (2021). *Psikoterapi ve din*. (Z. Taşkın, Çev.). İstanbul: Say Yayınları.
- Geçtan, E. (2020). *Psikalanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis.

- Genç, G. K. (2023). *Çocukluk çağı istismar yaşantısı ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 790721).
- Genç, M. (2022). *Suçta bulaşan ergenlerde kabul ve kararlılık terapisi temelli girişimin psikolojik esneklik, empati ve öfke üzerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 751097).
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 517130).
- Grouden, M. E. ve Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 33-52. doi:10.5502/ijw. v5i1.3
- Gujarati, D. (2004). *Basic Econometrics*. McGraw-Hill Companies.
- Güngör, A. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres ve Anksiyete Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Yaşamda Anlamanın ve Bütünlük Duygusunun Seri Aracılık Rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 55(55), 275-291. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.1026649>
- Güzel, A. ve Ergün, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili faktörler. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 279-289. doi: <https://www.doi.org/10.46971/ausbid.763213>
- Halbur, D. A. ve Halbur, K. V. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapide kuramsal yöneliminizi geliştirme*. (B. Ergüner Tekinalp ve Ş. Işık Terzi, Çev.). Ankara: Pegem Akademi.
- Harris, R. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi. ACT'i kolay öğrenmek: Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç*. (F. B. Esen ve K. F. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harris, R. (2023). *Sevgiyle yürümek*. (H. Sap, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>

- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *Kabul ve kararlılık terapisi*. (D. Aksoy, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınevi.
- Hayes, S. C. ve Pierson, H. (2005). Acceptance and commitment therapy. In: Freeman, A., Felgoise, S.H., Nezu, C.M., Nezu, A.M., Reinecke, M.A. (Yay. haz.) *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* içinde. (s. 1-4). Boston, MA: Springer. Erişim adresi: https://doi.org/10.1007/0-306-48581-8_1
- Hrehorciuc-Caragea, A. ve White, L. T. (2017). An investigation of the relationship between psychological flexibility and bisexuality. *Journal of Bisexuality*, 17(4), 473-486. doi: 10.1080/15299716.2017.1377137
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-Crevier, R., Zhang, X. ve Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1-10. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.09.018.
- Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 642903).
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F. ve Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 351-372. doi: 10.1177/1521025117751071
- Kacur, M ve Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/219578>
- Karaçalı, M. ve Korkmaz, S. (2023). Psikolojik iyi oluş, yaşamda anlam ve dindarlık arasındaki ilişkiler. *Yakın Doğu Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 9(2), 128-147. <https://doi.org/10.32955/neu.ilaf.2023.9.2.01>
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.665406>

- Karaoguz, F. C. (2016). *Yetişkinlikte romantik ilişkiler ve depresyon arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 433524).
- Karataş, Z. ve Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46. doi: 10.32329/uad.1112809
- Kartol, A. ve Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu: Yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 718-728. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.697183>
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kaşıtoğlu, N. (2022). *Algılanan aile yaşam doyumunun maneviyat ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 766489).
- Kırca, B. ve Ekşi, H. (2020). A mixed-method study exploring the effectiveness of acceptance and commitment therapy based group psychoeducation program on psychological flexibility. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 355-375. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.127>
- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2009) Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 4(5), 317-330. doi: 10.1080/17439760902992316
- King, L. A. ve Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. ve 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Koç, M. ve Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/issue/view/3%3A2>

- Koçak, M. ve Traş, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631. <https://doi.org/10.33206/mjss.893201>
- Korkman, H. ve Uluişik, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve hayatın anlam ve amacı konusundaki eğilimleri ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. M. Dalkılıç (Yay, haz.), *INSAC academic studies on social and education sciences* içinde (s. 259-274). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Köksal, B. ve Topkaya, N. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorunlar ve sorun alanlarının depresyon, anksiyete ve stresle ilişkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 926-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.933931>
- Kul, A. ve Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805. <https://doi.org/10.26466/opus.741907>
- Kurban, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin gelecek zaman perspektifi ile yaşam anlamı, psikolojik esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin yol analizi ile incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 766359).
- Kurtarankartal, T. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı ve Ruminatif Düşünce Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11129/5260>
- Kuşçu, B. (2019). *Bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 552267).
- Lai, A. Y. K., Lee, L., Wang, M. P., Feng, Y., Lai, T. T. K., Ho, L. M., ... ve Lam, T. H. (2020). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on international university students, related stressors, and coping strategies. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-13. doi: 10.3389/fpsyt.2020.584240
- Lucas, J. J. ve Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: Positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35(2), 312-320. doi: 10.1093/heapro/daz036

- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., ... Liu, X. (2020). Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e181, 1–10. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Marshall, E. J. ve Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-8391.30.1.60>
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., Schmertz, S. K. ve Calamaras, M. R. (2009). The role of psychological flexibility in mental health stigma and psychological distress for the stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, (28)10, 1244-1262. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2009.28.10.1244>
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71. doi: 10.1177/2156587211423400
- Mert, Ö. (2024). *Yetişkinlerin küçük 't' travma yaşantıları ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 845076).
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 680658).
- Meydan, B. ve Pamukçu, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56. Erişim adresi: www.pegegog.net
- Nalbant, A. ve Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.33709>

- Owen, F. K., Kepir, D. D., Özdemir, S., Ulaş, Ö. ve Yılmaz, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin bölüm seçme nedenleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 135-151. <https://doi.org/10.17860/efd.87701>
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 692907).
- Özel, Y., Türkleş, S. ve Erdoğan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde ruhsal durumun incelenmesi. *JAREN*, 6(2), 220-228. doi:10.5222/jaren.2020.41033
- Özü, Ö. (2018). Genç yetişkinlik dönemi ve uyum problemleri. F. Savi Çakar (Yay. haz.), *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları içinde* (s. 335-339). Ankara: Pegem Akademi.
- Özyürek, A. ve Atalay, D. (2020). COVID-19 pandemisinde yetişkinlerde yaşamın anlamı ve ölüm kaygısı ile iyilik hali arasındaki ilişkinin incelenmesi. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi*, 12(46), 458-472. doi:10.15189/1308-8041
- Pala Akbaba, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 515986).
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Saraç, A., Hamamcı, Z. ve Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordaması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 69-81. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21463>
- Saraç, H., İpek, A. N. ve Çavuş, F. Z. (2018). Üniversite öğrencilerinin yaşam anlamı düzeylerinin farklı değişkenler bağlamında incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 1(1), 50-61. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/arhuss/issue/40216>
- Savruk, G. (2023). *Genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik esneklik ve mizah tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 795469).

- Seki Öz, H., Ayhan, D. ve Söyünmez, S. (2021). Sağlık bilimleri fakültesi son sınıf öğrencilerinin akademik yeterlikleri ile yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 16(61), 264-277. <https://doi.org/10.19168/jyasar.842719>
- Sezer, S. (2012). Yaşamın anlamı konusuna kuramsal ve psikometrik çalışmalar açısından bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000001242
- Soylu, T. (2023). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki durumuna göre otantiklik, öz duyarlılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 782117).
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality* 76(2), 199-228. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484
- Steger, M. F., Oishi, S. ve Kashdan, T. B. (2009) Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 4(1), 43-52, doi: 10.1080/17439760802303127
- Subaşı, A. R. (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 756683).
- Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2015). *Using multivariate statistics* (M. Baloğlu, Çev.). Nobel Academic Publishing.

- Taş, M. A. (2022). Acının dönüştürücü gücünün yaşamın anlamına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 403-414. <https://doi.org/10.17494/ogusbd.1185461>
- Taşkıran, M. S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, üst bilişler ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 764161).
- Teke, E., Hamarta, E. ve Avşaroğlu, S. (2021). Ölüm Kaygısı ile Yaşamın anlamı ve pozitif şemalar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 5, 9-16. doi: 10.29345/futvis.165
- Toprak, T. B., Arıca, O. T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.26978>
- Trevisan, D. A., Bass, E., Powell, K. ve Eckerd, L. M. (2017). Meaning in life in college students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 20(1), 37-51. <https://doi.org/10.1002/jocc.12057>
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. ve Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393. <https://doi.org/10.1177/0145445518820036>
- Twiselton, K., Stanton, S. C., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(4), 880-906. doi: 10.1111/pere.12344
- Ünlü, Ç., Akyol, G. ve Bülbül, A. (2021). Hayatın anlam ve amacı: spor yöneticiliği bölümü öğrencileri ile ilişkilendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 38-51. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seder/issue/59585>
- Ünver, L. (2021). *Psikiyatri hemşirelerinde psikolojik esneklik ve profesyonel yaşam kalitesi arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 685489).
- Vangölü, M. S. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık ve depresif belirti düzeylerine etkisi*

- (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 781580).
- Wong, P. T. (1997). Meaning-centered counseling: A cognitive-behavioral approach to logotherapy. *International forum for logotherapy*, 20, 85-94.
- Yalom, I. D. (2016). *Aşkın celladı*. (H. Saraç, Çev.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi*. (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 21-27. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/324994456>
- Yoca, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 821193).
- Yüksel, İ. (2021). Varoluşsal anlam arayışı ve kutsalın etkisi. *GAB Akademi*, 1(1), 65-88. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gabakademi/issue/72936>
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 327553).
- Zhang, C. Q., Leeming, E., Smith, P., Chung, P. K., Hagger, M. S. ve Hayes, S. C. (2018). Acceptance and commitment therapy for health behavior change: A contextually-driven approach. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02350>
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1992.tb02429.x>

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-222383
Konu : 15/31 Emine ERDEM

20.02.2023

Sayın Emine ERDEM

İlgi : 07.02.2023 tarihli ve E--000-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 15.02.2023 tarihli ve 15 sayılı toplantısında alınan "31" nolu karar ile Emine ERDEM'in başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Murat İSKENDER
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu : BSUK8TVAF5 Pin Kodu : 30272

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?ek=5783&eD=BSUK8TVAF5&eS=222383>

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauiversitesi@hs01.kep.tr
Telefon No: 0264 295 50 00 Faks No: 0264 295 50 31
e-Posta: ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ: www.sakarya.edu.tr

Bilgi için: Hanife Babacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Esneklik ve Yaşamın Anlamı

Değerli Katılımcı;

Sizleri Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Emine Erdem tarafından yürütülen çalışmaya davet etmekteyiz. Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı kavramları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Sizlerden Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Yaşamın Anlamı Ölçeği'nin doldurulması istenmektedir. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızla bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Doç. Dr. Betül Düşünceli & Psikolojik Danışman Emine Erdem

- 1) Cinsiyetiniz
☐ Kadın
☐ Erkek
- 2) Yaşınız:
- 3) Öğrenim gördüğünüz bölüm:
- 4) Algılananan sosyo-ekonomik durum
☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek
- 5) Romantik bir ilişkiniz var mı?
☐ Evet
☐ Hayır
Cevabınız evet ise;
İlişkiniz ne kadar süredir devam ediyor? (ay, yıl):